سيّدتي

SAYIDATY.NET

مجلّة المرأة العربية

Issue 2092
10 April 2021

7 نماذج نسائية
في العمل الخيري

ORIENTAL GLAM
إطلالات رمضانية

الحقبة الخضراء قادمة
بقيادة السعودية

لمى القصيبي
نسابق الزمن إلى المستقبل





Chopard × 007

007 © 1962 Danjaq, LLC and Metro-Goldwyn-Mayer Studios Inc.
007 is a trademark of Danjaq, LLC. All Rights Reserved.



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **كاتيا دبغي**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا حوراني - آمال منذر - رولا زعزع عياد**
ميرنا عباس - عتاب نور - زهراء الخالدي
سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet |  sayidatynetpage |  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد** - البحرين: **بدور المالكي** - القاهرة: **مصطفى عبد العال** - لندن: **سميرة التميمي**
المغرب: **سميرة مغداد** - تونس: **الطيب فراد**

الإخراج الفني:
ناتالي ديب - سمر شبّاني - جومانة أبو شقرا
غرافيك وتنسيق الصور:
حسين علوي - ألان الزعنّي

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com



الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

مطبوعات ومواقع



مجلة المرأة العربية

www.sayidaty.net





aljamila.com



www.abouther.com



tv.sayidaty.net



kitchen.sayidaty.net





المستقبل يتنفس

الاستعدادات لموسم الخير تجري على قدم وساق، أيام قليلة تفصلنا عن شهر رمضان الذي فيه تتنافس الأيادي البيضاء لتقديم العون والمساعدة.

رواد الإنسانية لا يتوقفون عند الحاضر بل يسابقون الزمن لبناء مستقبل أفضل. تقود المملكة العربية السعودية الحقبة الخضراء ومكافحة أزمة المناخ في المنطقة بمبادرتي "السعودية الخضراء" و"الشرق الأوسط الأخضر" لحماية الأرض والطبيعة ووضعها على خارطة طريق ذات معالم واضحة وطموحة.

نفرد لكم في صفحاتنا تحقيقاً عن 7 سيدات ملهمات بذلن أنفسهن للأعمال الخيرية إيماناً بأهمية العطاء دون انتظار مقابل. تخبرنا رندة الهذلي السعودية الحاصلة على العضوية الدائمة للمنظمة الفيدرالية لأصدقاء الأمم المتحدة عن حملة "مفتاح البيت" لترميم بيوت العائلات الفقيرة بقولها: "كنت أول سعودية تزور اليمن خلال أزمته الحالية؛ للمساعدة في تنميته ضمن البرنامج السعودي لتنمية وإعمار اليمن، ودعم شعبه، وتحسين فرص المعيشة. لم أشعر بضخامة الموقف في رحلتي لليمن إلا بعد وصولي إلى هناك، لكنني تجاوزت ذلك حينما لمست تشوّق المستفيدين لمشروعات البرنامج، واستبشارهم بوصولنا".

الشهر الفضيل فرصة ثمينة لإعادة ضبط عاداتنا التي تصنع حاضرنا ومستقبلنا. نسعد خلاله بالأوقات الطيبة مع الأهل والأصدقاء، ونأنس بالأجواء الروحانية التي تجلعنا أكثر اتزاناً وأثبت إيماناً. نستعرض لكم صفحات منوعة بين الأزياء والديكور والمطبخ تساعدكم على تهيئة استقبال جميل لشهر الرحمة والمغفرة.

المستقبل يتنفس بتنوع مبادرات الخير لخدمة الإنسان.



لمى ابراهيم الشثري





CONTENTS

فهرس




98


84


108

60



112


66



ضمن مبادرتين أطلقهما الأمير محمد بن سلمان

«الشرق الأوسط الأخضر»

هدية سعودية لحماية كوكب الأرض

«بصفتنا منتجاً عالمياً رائداً للنفط ندرك تماماً نصيبنا من المسؤولية في دفع عجلة مكافحة أزمة المناخ، ومثلما تمثل دورنا الريادي في استقرار أسواق الطاقة خلال عصر النفط والغاز، فإننا سنعمل لقيادة الحقبة الخضراء». بتلك الكلمات بدأ ولي العهد السعودي نائب رئيس مجلس الوزراء الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، إعلانه عن إطلاق مبادرتي «السعودية الخضراء» و«الشرق الأوسط الأخضر» واللتين سترسمان توجه المملكة العربية السعودية والمنطقة في حماية الأرض والطبيعة ووضعها على خارطة طريق ذات معالم واضحة وطموحة وستسهمان بشكل قوي بتحقيق المستهدفات العالمية.

جدة | نسرين عمران **Nesreen Omran**



ثورة خضراء شرق أوسطية

حول هاتين المبادرتين الفريدتين، أوضح الناشط البيئي ومؤسس رابطة أصدقاء البيئة سعيد عبدالعزيز الناجي، لـ «سيدتي» أن العالم اليوم بما فيه الشرق الأوسط يواجه أزمة مناخ حقيقية نتيجة للاحتباس الحراري الناجم عن الانبعاثات الكربونية، مما أثّر بشكل كبير على التوازن البيئي ونتج عنه تصحر وجفاف وفيضانات، وأصبح يهدد الغطاء النباتي في العالم وفي الشرق الأوسط بشكل خاص.

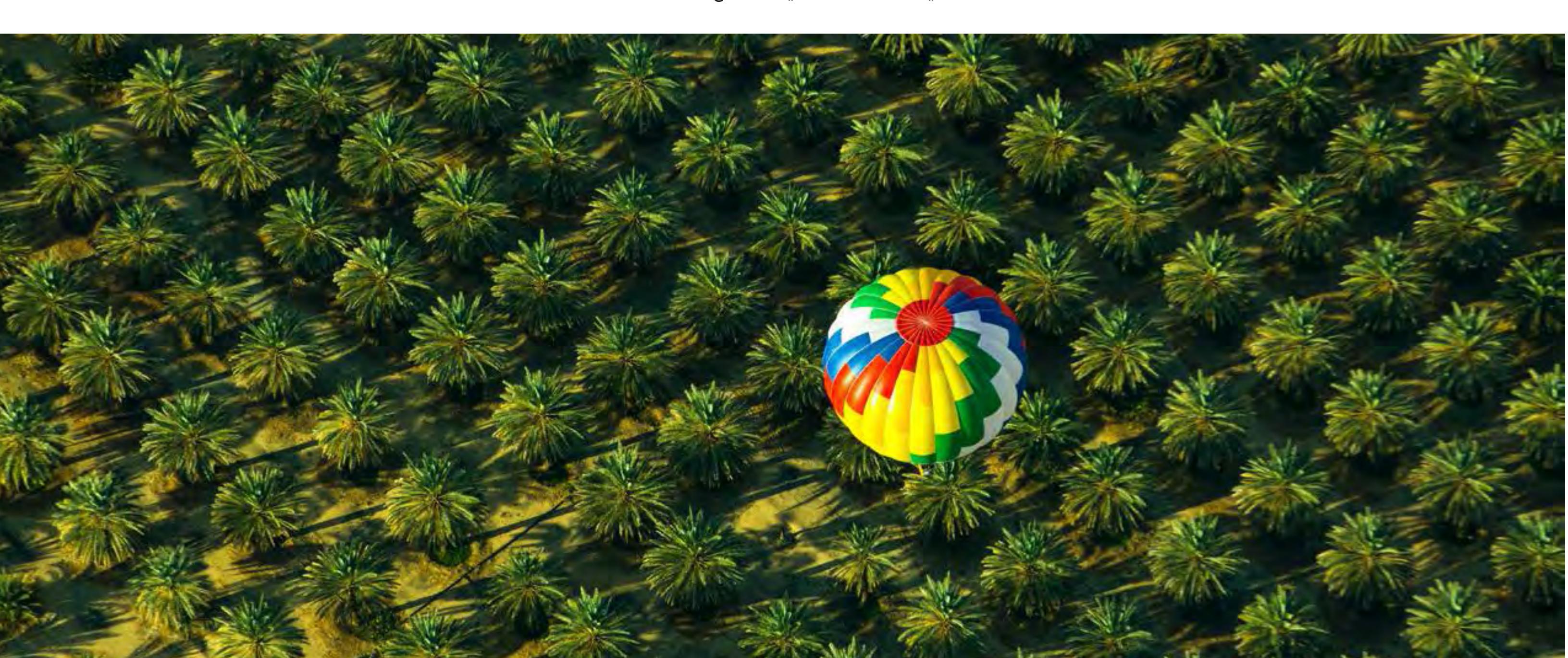
وقال: «الشرق الأوسط يقع في منطقة حزام جغرافي تهدده الصحراء من أطرافه وعمقه، ويعاني من فقر شديد للموارد المائية والطبيعية، لذا فإن مشروع الشرق الأوسط الأخضر سوف يساعد بشكل كبير في الحد من التصحر وزحف الرمال والعواصف الرملية التي تسبب التلوث البيئي، وتؤثر سلباً على الصحة العامة وعلى جودة الحياة، وتسبب هدراً مالياً كبيراً لدول الشرق الأوسط». ولفت إلى أن المبادرتين تشكّلان «ثورة خضراء شرق أوسطية»، وسوف ترمم رئة دول المنطقة التي تعاني من التلوّث، وستحد من الانبعاثات الكربونية، وستصلح ملايين الهكتارات من الأراضي المهدرة، والمحصّلة الأجمل من كل ذلك هي تحسين جودة الحياة لجميع سكان الشرق الأوسط.

دور ريادي وعالمي

من جهته أكد المختص بشؤون البيئة مروان بخاري، أن تلك المبادرتين «مبادرة السعودية الخضراء، والشرق الأوسط الأخضر» ليستا غريبتين عن المملكة العربية السعودية، والتي بدورها الريادي والعالمي تهدف لمواجهة تحديات كوكب الأرض والتي من أهمها: الانبعاثات الكربونية التصحر والتصحير والتي تؤول إلى نتائج سلبية مثل: التغير المناخي والاحتباس الحراري على المدى البعيد. وقال: «لذا فهي رؤية ثاقبة ومسؤولية تعزز مدى تعاون دول المنطقة بقيادة المملكة العربية السعودية للحفاظ على استدامة التنوع الحيوي والحفاظ على خصوبة البنية التحتية».

مواجهة التحديات

تواجه المملكة العربية السعودية والمنطقة الكثير من التحديات البيئية، الأمر الذي يشكل تهديداً اقتصادياً للمنطقة (حيث يقدران 13 مليار دولار تستنزف من العواصف الرملية في المنطقة كل سنة). كما أن تلوث الهواء من غازات الاحتباس الحراري يقدر أنها قلصت متوسط عمر المواطنين بمعدل سنة ونصف سنة. وتأتي هاتان المبادرتان تعزيزاً للجهود البيئية القائمة في السعودية خلال السنوات السابقة وفق رؤية 2030 لمواجهة ما عانته من تحديات بيئية تمثلت في ارتفاع درجات الحرارة وانخفاض نسبة الأمطار وارتفاع موجات الغبار والتصحر. كما أنها جزء من جهودها لتعزيز الصحة العامة ورفع مستوى جودة الحياة للمواطنين والمقيمين فيها، حيث قامت بإعادة هيكلة شاملة لقطاع البيئة، وتأسيس القوات الخاصة للأمن البيئي 2019، ورفع نسبة تغطية المحميات الطبيعية من 4 % إلى ما يزيد على 14 %، وزيادة الغطاء النباتي، ففي السعودية نسبة 40 % خلال أربع السنوات الماضية.





ترحيب دولي

لاقت مبادرة الشرق الأوسط الأخضر ترحيباً دولياً من قبل رؤساء وزعماء دول ورؤساء وزراء وهيئات ومنظمات عربية وإسلامية:

الإمارات العربية المتحدة: بارك الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، الجهود المبذولة من ولي العهد، وأبدى تقديره للمبادرة واستعداد دولة الإمارات للعمل مع السعودية بما يحقق أهدافها.

الكويت: بارك أمير دولة الكويت الشيخ نواف الأحمد جابر الصباح الجهود المبذولة من ولي العهد السعودي وتقديره للمبادرة واستعداد الكويت للعمل مع المملكة العربية السعودية بما يحقق أهداف المبادرة.

البحرين: قدم ملك البحرين حمد بن عيسى آل خليفة شكره لولي العهد على المبادرة واستعداد البحرين لدعم الجهود كافة لتحقيق أهدافها.

قطر: كما قدم أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني؛ تقديره لهذه المبادرة ودعم دولة قطر للجهود كافة التي تحقق أهدافها.

العراق: وبارك رئيس مجلس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي المبادرة؛ مؤكداً العمل مع السعودية ودعم بلاده لكل ما يحقق لهذه المبادرة أهدافها.

الأردن: رحب ملك الأردن بمبادرات ولي العهد، مؤكداً استعداد الأردن للتعاون مع المملكة لكل ما يحقق لهذه المبادرات أهدافها.

السودان: بارك الفريق أول عبدالفتاح برهان المبادرة التي ستعود بالنفع على المنطقة والعالم؛ مُبدياً استعداد السودان للعمل مع السعودية؛ لإنجاح هذه المبادرة وتحقيق أهدافها.

باكستان: قدم رئيس الوزراء الباكستاني التهنئة لولي العهد بإطلاق مبادرتي السعودية الخضراء والشرق الأوسط الأخضر مشيداً بأثرهما العظيم على المنطقة وسكانها.

تفاعل منظمات ومؤسسات دولية

المركز الوطني لتنمية الغطاء النباتي ومكافحة التصحر

• المبادرتان ترسمان ملامح المستقبل لكوكب الأرض وتمهدان الطريق لقيادة المملكة العربية السعودية لمرحلة الحقبة الخضراء.

وزارة البيئة المصرية

• المبادرة طموحة ودالة على الاهتمام الذي توليه السعودية بمجالات الحفاظ على البيئة والعمل المناخي الدولي، ونتطلع للمشاركة الفعالة مع السعودية في تفعيل وتنفيذ المبادرة على نحو يسهم في دعم العمل البيئي في الشرق الأوسط.

أوبك

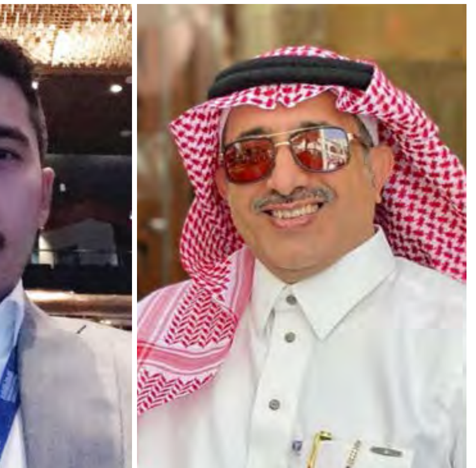
• المبادرتان أشارتا لخطورة التحديات البيئية في المنطقة العربية، ومن بينها تحديات التصحر التي تشكل تهديداً اقتصادياً حقيقياً لدول المنطقة، وستسهمان بصورة فاعلة في الجهود الدولية لمكافحة التغير المناخي وتعزيز القدرة التنافسية وإطلاق شرارة الابتكار.

البرلمان العربي

• تأتي المبادرتان استكمالاً لما وضعته السعودية من أولوية ضمن استراتيجية 2030 التي تستهدف خفض معدلات الكربون العالمية، وتعزيز كفاءة إنتاج النفط، وزيادة مساهمة الطاقة المتجددة والحفاظ على البيئة البحرية والساحلية وزيادة نسبة المحميات الطبيعية.

المنظمة العربية للتنمية الزراعية

• المبادرتان تنمان عن إحساس عالٍ لدى قيادة المملكة العربية السعودية بالمسؤولية، فتدهور الأراضي يشكل اليوم واحداً من أهم الهواجس البيئية التي تؤرق المجتمع الدولي، وتحتاج مواجهته لقرارات وإجراءات حازمة مثل التي أعلن عنها ولي العهد.



مروان بخاري
سعيد عبدالعزيز الناجي

مبادرة «الشرق الأوسط الأخضر»

مبادرة أطلقها ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز مع مبادرة «السعودية الخضراء»، وهما أكبر مبادرتين تسهمان في حماية مستقبل الأرض



سيتم العمل عليها بمشاركة دول مجلس التعاون الخليجي ودول الشرق الأوسط



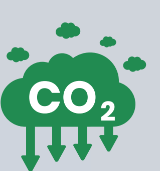
تهدف لزراعة
50 مليار شجرة
منها 10 مليارات شجرة داخل المملكة العربية السعودية وهو أكبر مشروع تشجير في العالم.



استعادة مساحة تعادل
200 مليون هكتار
من الأراضي المتدهورة منها
40 مليون هكتار
في السعودية، ما يعني زيادة في المساحة المغطاة بالأشجار الحالية إلى 12 ضعفاً.



تمثل **5 %** من الهدف العالمي لزراعة (1 تريليون) شجرة.



تحقق تخفيضاً في الانبعاثات الكربونية بنسبة أكثر من **10 %** من الإسهامات العالمية.



تسهم بتخفيض انبعاثات الكربون الناتجة عن إنتاج النفط في المنطقة بأكثر من
60 %

تحقق تخفيضاً بنسبة
2.5 %
من معدلات الكربون العالمية.



رائدة الأعمال السعودية
لمى القصيبي:
مواجهة التحديات تستلزم إرادة صلبة وعقلية استراتيجية

لمى القصيبي شخصية سعودية رائدة في الاتصال المؤسسي والإعلام الرقمي. بدأت مسيرتها المهنية قبل سنوات طويلة بالعمل في الصحافة، وتمكّنت من نيل إعجاب القرّاء بالموضوعات المهمة التي كانت تطرحها. عملت في القطاع الخاص، قبل أن تؤسس شركة مختصة في مجال الاستراتيجيات التسويقية والاتصال المؤسسي والإعلام الرقمي. استضافتها «سيدتي» عبر حوار تناول جوانب مهمة من التطورات التي تعيشها المملكة العربية السعودية فيما يخص تمكين المرأة. رافق اللقاء جلسة تصوير ملهمة في قصر المربع العريق الذي تم بناؤه على يد القائد المؤسس عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود رحمه الله على الطريقة النجدية التقليدية ليصبح معلماً تاريخيا بارزاً في مدينة الرياض.

الرياض | **زكية البلوشي Zakia Albalushi**
تصوير | **سمر جابر Samar Jabr**
تنسيق أزياء | **وفاء الدخيل Wafa AlDekhail**
مجوهرات | **الرميزان VIP**
ماكياج | **ريما ناصر Reema Nasser**
شعر | **ريما السعد Reema Alsaad**

تم التصوير في قصر المربع
شكر خاص لدارة الملك عبدالعزيز
شكر لشركة أجواد للسياحة والرحلات



الإطلالة من علامة ليم Leem
المجوهرات من الرميزان VIP



الإطلالة من المصممة
بلقيس القضيب LA'BESO
المجوهرات من الرميزان VIP

أسعى دائماً إلى تقديم مشروعات مبتكرة تلبي حاجة المجتمع ومتطلباته

بدايةً، كيف تفضلين التعريف بنفسكِ؟
صحافيةٌ سعودية، وأمٌّ لولدين. اتَّجهت للعمل في القطاع الخاص بوصفي مديرة إقليمية للتسويق، ثم العلاقات العامة، وحالياً أمتلك شركةً خاصة بي تختص في مجال الاستراتيجيات التسويقية والاتصال المؤسسي والإعلام الرقمي.

العمل الحر

لماذا اخترتِ مجال العمل الحر؟
أنتمي إلى أسرة تمتهن التجارة وقطاع الأعمال، ومع ذلك فضَّلت في بدايتي اكتساب الخبرة والتجربة حتى أخوض العمل الحر لاحقاً وأنا أمتلك كافة أدوات النجاح، والحمد لله، استطعت تحقيق عديدٍ من الإنجازات التي أفتخر بها، خاصةً أنني وجدت دعماً كبيراً من والدتي وأسرتي وأصدقائي، وروَّادٍ في عالم الأعمال الذين استفدت من رأيهم وتجربتهم الثرية.

ماذا يميز مجال عملكِ، سابقاً وحالياً؟
في الصحافة، كنت حريصةً على العمل الميداني، لأنه ساعدني في بناء قاعدةٍ من العلاقات والخبرات، والاحتكاك بالمجتمع، أما في مجال عملي الحالي، فأديره بنفسي، وأشرِف عليه عن قرب. في رأيي صاحب العمل، لا تقتصر وظيفته فقط على الإدارة، بل عليه العمل بنفسه، ومشاركة فريق العمل والإشراف عليه، ووضع الاستراتيجيات معهم، ومن جهتي، أتابع آخر المستجدات في مجال عملي لتطويره وتحسينه، وأؤكد أن تعزيز خبرات فريق العمل الأساس لنجاح أي مشروعٍ، مع أهمية تجاوز الصعوبات والتركيز على الإنجازات.

التحديات والإرادة الصلبة

ما الصعوبات التي واجهتكِ في بداياتكِ؟ وكيف قمتِ بتخطيها؟
يسمِّيها بعضهم صعوباتٍ، لكنني أراها تحدياتٍ، تستلزم التعامل معها بإرادةٍ صلبة، وجهد مضاعف، وفكر استراتيجي أشمل، والنظر إلى العثرات بوصفها فرصاً، يتعلم منها الإنسان، ويجب عليه قبل كل شيءٍ التوكل على الله.

كيف تقيِّمين المشروعات الصغيرة حالياً؟
السعودية من الدول المتقدمة في ريادة الأعمال، حيث وفرت كثيراً من التسهيلات لرواد ورائدات الأعمال، ودائماً ما تؤكد أنهم عنصر أساسي في الاقتصاد الوطني، ومن أهداف «رؤية 2030» رفع إسهام المنشآت الصغيرة والمتوسطة في الناتج المحلي الإجمالي من 20% إلى 35% بحلول عام 2030.





الإطلالة من المصممة
بلقيس القضيب LA'BESO
المجوهرات من الرميزان VIP

ما رؤيتك لمستقبل سيدات الأعمال في المملكة العربية السعودية؟
السعودية منذ زمنٍ طويل وهي تستثمر في تعليم وتأهيل المرأة، حتى أنها تبوَّأت ريادة تعليم البنات في العالم، وفي جميع التخصصات من دون استثناء، وما يدل على ذلك احتضانها أكبر جامعة بناتٍ في العالم، وهي جامعة الأميرة نورة، وقد قامت قيادتنا الرشيدة، بعد أن شاركت المرأة السعودية بفاعليةٍ وكفاءة في عددٍ من القطاعات، بتمكينها من العمل في قطاعات أخرى لتصبح شريكاً حقيقياً في المشروع التنموي الحضاري للبلاد في ظل رؤيتها الطموحة 2030، واستطاعت المرأة إثبات حضورها في جميع تلك المجالات.
ما الصفات التي لابد أن تتمتع بها رائدة الأعمال؟
عليها التحصُّن بالعلم أولاً، ثم الإيمان بإمكاناتها وقدراتها، والاستمرار في تطوير ذاتها وصقلها بالتجارب، مع عدم الانكسار أمام الفشل، فكلنا معرَّضون له، والتحلي بالصبر والإرادة القوية أمام أي عقبةٍ تعترضها.

رسالة ونصيحة

ما رسالتكِ للمرأة السعودية؟
أقول لها: كوني واثقةً ومؤمنة بنفسكِ، وقبل أي شيءٍ عليكِ أن تعلمي أنكِ نصف المجتمع، وشريكٌ للرجل في تنمية مجتمعكِ وأسرتكِ.
من خلال تجربتكِ، بماذا تنصحين الراغبات في العمل الحر؟
أنصحها بالإيمان بمشروعها، وأن تعمل في المجال الذي تحبه، لأن حب العمل أولى خطوات النجاح، وتحدي اليأس والإحباط.
ما العوامل التي تساعد المرأة السعودية على النجاح في عالم المال والأعمال؟
هناك عوامل كثيرة، في مقدمتها فتح كافة المجالات أمامها، وتهيئة الأرضية المناسبة لعملها، لذا اقتحمت المرأة السعودية كافة القطاعات، وأثبتت نفسها فيها جميعاً، وأنصحها باختيار مجالٍ تحبه للإبداع فيه.
كيف ترين تمكين المرأة السعودية في مختلف المجالات؟
نحن في عصر تمكين المرأة السعودية وبروزها في جميع القطاعات، وقيادتنا الرشيدة منحتها الثقة الكاملة، وأوكلت إليها مناصب حكومية وسياسية رفيعة المستوى، وجعلتها تمثِّل البلاد في محافل دولية مهمة. المرأة السعودية اليوم شريكٌ فاعل في بناء الوطن.

المرأة السعودية لفتت الأنظار

يقال إن المرأة السعودية مرفَّهة، هل أنتِ مع هذه المقولة؟
هذه المقولة لا تتعارض مع كون المرأة السعودية مكافِحة، وأثبتت جدارتها وقدرتها على العمل وتحمُّل المسؤولية سواءً في القطاع الحكومي، أو الخاص، إلى جانب تميزها في مجال ريادة الأعمال. هناك أيضاً سيدات سعوديات يتحمَّلن مسؤولية عائلاتٍ كاملة، والنماذج على ذلك كثيرة.
من وجهة نظركِ، هل أنصف الإعلام المرأة السعودية؟
إعلامنا أبرز نجاحات المرأة السعودية إلى أن وصلت إلى الإعلام العالمي، واليوم تتسابق القنوات التلفزيونية لإلقاء الضوء على الخطوات التي تتخذها السعودية لتمكين المرأة في جميع القطاعات والمجالات.

تعيش المملكة العربية السعودية أكبر نقلةٍ حضارية في تاريخها

ما التجارب والخبرات التي خرجتِ بها من عملكِ؟
التجارب والخبرات كثيرة في مجالي بحكم العلاقات الواسعة فيه، كما أنه يسهم في تعزيز الثقة بالنفس. مجال العلاقات العامة بالذات يتطلب مهاراتٍ للتعامل مع الناس، وكسب ثقتهم، وتكوين علاقات جيدة مع مختلف فئات المجتمع، وعالم الأعمال عالم غني بالخبرات.

العمل والدراسة

يرى بعضهم الممارسة العملية والموهبة الأساس وأهم من الدراسات العليا، كيف تردين على ذلك؟
بالتأكيد الخبرة مهمة، وهي تأتي بالممارسة العملية والتدريب، وهناك أعمالٌ تتطلب وجود خبرة مسبقة، في المقابل هناك أعمالٌ أخرى، يفضَّل فيها توظيف حديثي التخرج لسهولة تدريبهم وإعدادهم لسوق العمل. بالنسبة إلى الدراسات العليا، أرى أن مَن يحتاجون إليها هم الأكاديميون فقط، لأنها تضيع سنواتٍ، يمكن استغلالها في تلقي الخبرة العملية، لذا أنصح بدخول الدراسات العليا إلى جانب العمل.
سنوات الطفولة والدراسة، كيف أثَّرت في أعمالكِ؟
طفولتي جاءت مثل طفولة أي فتاةٍ سعودية أخرى، حيث مررت بحقب عدة من الزمن، خاصةً أنني أنتمي لجيلٍ عاصر نقلات هائلة في المجتمع حتى وصلنا إلى هذه المرحلة التي تعيش فيها السعودية أكبر نقلةٍ حضارية في تاريخها.

حاضر مشرق ومستقبل مزدهر

كيف تنظرين للمستقبل؟
نحن اليوم، ولله الحمد، نعيش حاضراً مشرقاً في ظل قيادتنا الرشيدة، ينبِّئ بمستقبلٍ مزدهر، بمشيئة الله تعالى، ونسابق الزمن للوصول إليه بسواعد أبنائنا وبناتنا، ونعيش رؤيةً، تهدف إلى استثمار ثروات ما فوق الأرض على حساب ثروات ما تحتها، كما قال ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، لذا نرى أن السعودية تعيش مشروعاً ضخماً، طال جميع قطاعاتها من دون استثناء، هذا المشروع يستلزم كل طاقاتنا، ويخلق عديداً من الفرص الوظيفية، خاصةً في قطاع الأعمال أما المرأة السعودية، فقد وضعت أقدامها في هذا المجال بقوة عبر استثمارات متنوعة في المشروعات الكبرى والمتوسطة والصغيرة، وكلنا أملٌ في فتح مزيدٍ من المجالات التنموية أمامها.
مَن مثلكِ الأعلى؟
يشكِّل الوالدان دائماً المثل الأعلى لأبنائهما، وهما سر النجاح. أمي علَّمتني الصبر، والثقة في النفس، وحب العمل، ووالدي، رحمه الله، علَّمني الاستقلالية، حيث كان يوكل إلي كثيراً من أعماله، كذلك أستمد خبرتي من كل إنسانٍ ناجح، أرى فيه قدوةً.

نسابق الزمن للوصول إلى مستقبل مزدهر بسواعد أبنائنا وبناتنا

العائلة والأمومة

كيف تقضين وقت فراغكِ؟

العائلة دائماً وأبداً تظل محور اهتمامي طيلة يومي، بما في ذلك أوقات الفراغ، كما أعدُّ السفر كسراً للروتين والنمطية وتجديداً للنشاط، لكن لفترةٍ قصيرة، وأمنح صديقاتي بعضاً من وقتي باعتبارهن جزءاً من العائلة الأوسع.

ماذا غيَّرت الأمومة في لمى القصيبي؟

الأمومة نقطة تحولٍ في حياة أي امرأة. بعد الأمومة أصبحت أفكر في المستقبل أكثر من السابق، وصرت أكثر نضجاً وتحديداً لأولوياتي، مع السعي إلى أن أكون قدوةً وصديقة لأولادي. أصبحت أرى العالم من منظور الأم التي تعمل من أجل أبنائها، وتفكر في مستقبلهم. أصبحت أهدافي أوضح وإصراري أكبر على تحقيقها.

ماذا خططتِ لأبنائكِ في المستقبل؟

أخطط معهم مستقبلهم، وأتابعهم من بعيد، وأترك لهم الخيار في جميع قراراتهم حتى يعتمدوا على أنفسهم، وعندما يواجهون أي عقبات، أنصحهم وأبحث معهم عن حلولٍ.

هل تفكرين في مساعدتهم باختيار مجالات دراساتهم؟

في صغرهم، كان استثماري الأكبر في دراستهم، وحينما وصلوا إلى المرحلة الجامعية، تركت لهم حرية اختيار التخصص، واكتفيت بنصحهم، والمشاركة معهم في التفكير.

دروس وعبر

أزمة كورونا، هل أثرت على الاقتصاد السعودي؟

جائحة كورونا وجَّهت ضربةً قاسية للاقتصاد في العالم كله، ويحتاج التعافي منها إلى فترةٍ من الزمن. الاقتصاد السعودي كذلك تأثر بهذه الأزمة، لكنَّ السعودية تداركت الموقف بحزمة قراراتٍ وتسهيلاتٍ للحد من الخسائر التي تكبدها القطاع الخاص، لا سيما المنشآت الصغيرة والمتوسطة، كما تحمَّلت حكومتنا الرشيدة، حفظها الله، المقابل المالي على المؤسسات بنسبة 60%، وقدَّمت وزارة العمل، والتجارة، والمالية وجهات أخرى تسهيلات كبيرة في هذا الجانب، ما خفف من آثار الجائحة على هذه المؤسسات.

ما الدرس الذي تعلمتِه من أزمة كورونا؟

أزمة كورونا جعلتنا نستشعر نِعم الله التي لا تعد ولا تحصى علينا، من أهمها الصحة، كما أدركنا كم أننا محظوظون بهذا الوطن الذي أثبت أن صحة المواطن تأتي في المقام الأول، حيث بذل الغالي والنفيس لاحتواء الأزمة، في وقت أخفقت فيه دولٍ كبرى في ذلك، وشخصياً شعرت أيضاً بجمال وجود العائلة وأهميتها.

الإطلالة من المصممة
بلقيس القضيب LA'BESO
المجوهرات من الرميزان VIP





الإطلالة من المصممة
بلقيس القضيب LA'BESO
المجوهرات من الرميزان VIP

انخراطي مع فريق عملي سر نجاحي

كيف استفدتِ من الـ «سوشيال ميديا» في مجال عملك؟
الـ «سوشيال ميديا» من أهم أدوات العصر ولغاته، فمن خلالها أصبح التواصل أوسع وأكبر، وشمل كافة شرائح المجتمع وفئاته العمرية، بل واستطاع اختراق الحدود وتقليص المسافات، بما يسمح بإيصال أي رسالةٍ ونشرها بسرعة الضوء، لذا أهتم كثيراً بها، وأعدُّها إحدى الركائز الرئيسة لمشروعاتي.

هوايات وذكريات

ما الدول التي تفضلين قضاء إجازتكِ فيها؟
أفضِّل الدول الهادئة، كما تستهويني الطبيعة والمباني القديمة، وأحب التعرُّف إلى الدول التي تمتلك حضارات عريقة، والجزر والمدن الساحلية.

موقف مرَّ بكِ ولا تستطيعين نسيانه؟
وفاة والدي وزوجي خلال السنة نفسها، رحمهما الله.

شخصية كنتِ تتمنين الالتقاء بها؟
الأمير سعود الفيصل، رحمه الله.

كلمة تفتقدينها ولا تزال باقيةً في ذاكرتكِ؟
كلمة «لمى» عندما كنت أسمعها من والدي، رحمه الله.

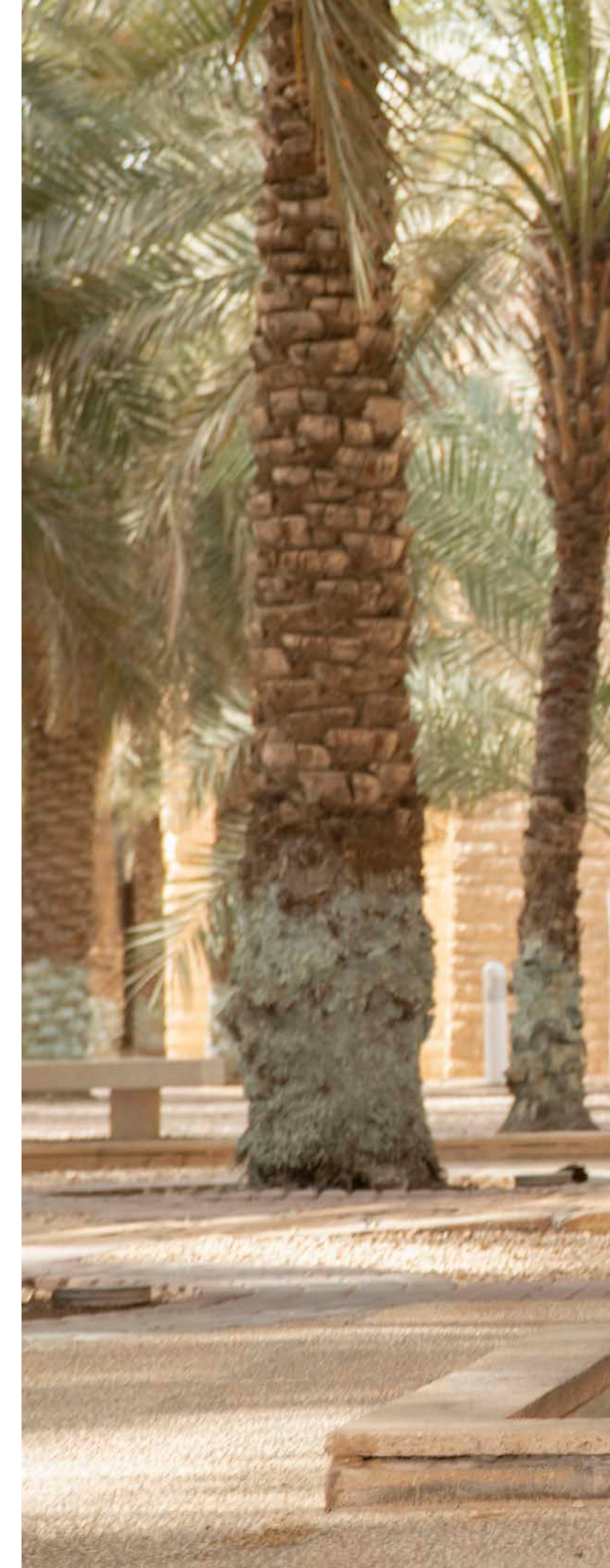
بمَن تأثرتِ في حياتكِ من النساء؟
لا يوجد اسم محدَّد هنا، لكنني أتأثر بطريقةٍ ما بأي سيدةٍ ناجحة، تُحدث أثراً إيجابياً في مجتمعها.

ما حكمتكِ في الحياة؟
قول الله تعالى: «وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم، وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم».

ما هواياتكِ المفضلة؟
القراءة، ومشاهدة الأفلام، خاصةً الوثائقية، والسفر.

في كل عام، كيف تستقبلين شهر رمضان مع أسرتكِ؟
مثل أي أسرة سعودية أخرى، حيث «الجمعات العائلية» يومياً، خاصةً في بيت والدتي، التي أشاركها في إعداد أطباقٍ مختلفة، لا سيما السمبوسة التي أتخصَّص فيها، وطبق البف الذي تفضله العائلة من صنع يدي، إضافة إلى الأكلات التقليدية الرمضانية التي توجد على «سفرة رمضان» في السعودية، وأحرص في الشهر الكريم على عدم الخروج من المنزل كثيراً، ولست من هواة متابعة المسلسلات الرمضانية.

ما مشروعاتكِ المستقبلية؟
أبحث عن أفكارٍ جديدة غير نمطية، وهذا الأمر يتطلب مني متابعةً مستمرة لمستجدات العمل للخروج بأفكارٍ جيدة، وأسعى دائماً إلى تقديم مشروعات مبتكرة، تلبي حاجة المجتمع ومتطلباته، وبإذن الله تعالى سأعلن عن مشروعات جديدة في الوقت الملائم.



ايلي صعب Elie Saab

كريستيان ديور Christian Dior

ستيفان رولان Stephane Rolland

DAN

مـع حلول شـهر رمضان المبارك، نسـتعدّ لإطلالات أكثر احتشـاماً تنبعـث منهـا نفحات شـرقية سـاحرة. ومـع إبـداع المصمّمين في تقديـم مجموعات خاصة بهذا الشـهر الفضيـل، أو مجموعات أخرى ضمن خـط الأزياء الجاهزة لربيـع وصيف 2021 اتّسـمت بتصاميمها الشرقية الجذابة، ستكون الخيارات أمامنا واسعة ومتنوّعة.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

أنطونيو غريمالدي Antonio Grimaldi



RAMA GLAM

سحر الشرق في إطلالاتك

Prints & Patterns



Christian Dior كريستيان ديور

Dolce&Gabbana دولتشي أند غابانا

Alberta Ferretti ألبيرتا فيريتي



بالنسياغا
Balenciaga



روزانتيكا
Rosantica

غالباً ما تساهم الطبعات والرسوم بإضفاء لمسة شرقية على الأزياء، خاصة إذا كانت بألوان مذهّبة ومستوحاة من نمط الريترو. بإمكانك أن تختاري زياً مطبّعاً برسومات مميّزة وأن تزيّنيه بإكسسوارات بلون واحد، كالذهبي مثلاً لتضعي لمسة مشرقة على إطلالتك.

Gucci غوتشي

صوفيا ويبستر
Sophia
Webster

جيوزيبي زانوتي
Giuseppe
Zanotti

Valentino فالنتينو

A Refreshing Touch



Leem ليم

Dolce&Gabbana دولتشي أند غابانا

Alberta Ferretti ألبرتا فيريتي



يُصادف شهر رمضان في فصل الربيع، وبالتالي عليك أن تختاري إطلالات منعشة تليق بأجواء هذا الفصل. ستجدين بين مجموعات الأزياء التي قدّمتها العلامات التجارية الكبرى تصاميم مطبّعة بالورود ومنكّهة بألوان حيويّة ومرحة، وهي خيار مناسب لإطلالاتك.

Neutral Gray



Christian Dior كريستيان ديور

Dolce&Gabbana دولتشي أند غابانا

Giorgio Armani جورجيو أرماني

اللون الرمادي هو لون العام 2021 إلى جانب اللون الأصفر وفق ما أعلنته شركة بانتون العالمية. وهو لن يغيب عن إطلالاتك المحتشمة في شهر رمضان المبارك، إذ ستجدينه يزيّن العبايات والقفاطين بدرجاته المختلفة وبأسلوب عصري وأنيق.



علايا Alaïa

ماكس مارا
Max Mara

جورجيو أرماني
Giorgio armani

ميو ميو
Miu Miu

جيمي شو Jimmy Choo

كريستيان
لوبوتان
Christian
Louboutin

Must Have Accessories
إكسسوارات تزين عباءتك

لا تظنـي أن الموضة لا تنطبق على أزيائك المحتشـمة أو العبـاءات، بل على العكس فالأناقة الشـرقية تخضع لمعايير الموضة كغيرهـا من الصيحات وهي تواكب أبرز ما هـو رائج. فأكثر ما يضفي لمسـة إلى هذه العبـاءة هو الإكسسـوارات المرافقة لها شـرط أن تعرفـي جيداً كيـف تختارينها بـذكاء وبدقة. لـذا، إليك دليلًا خاصـاً حول أبرز أساسيات إكسسوارات هذا الموسم وكيف تنسقينها مع عباءتك بالطرق الصحيحة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**

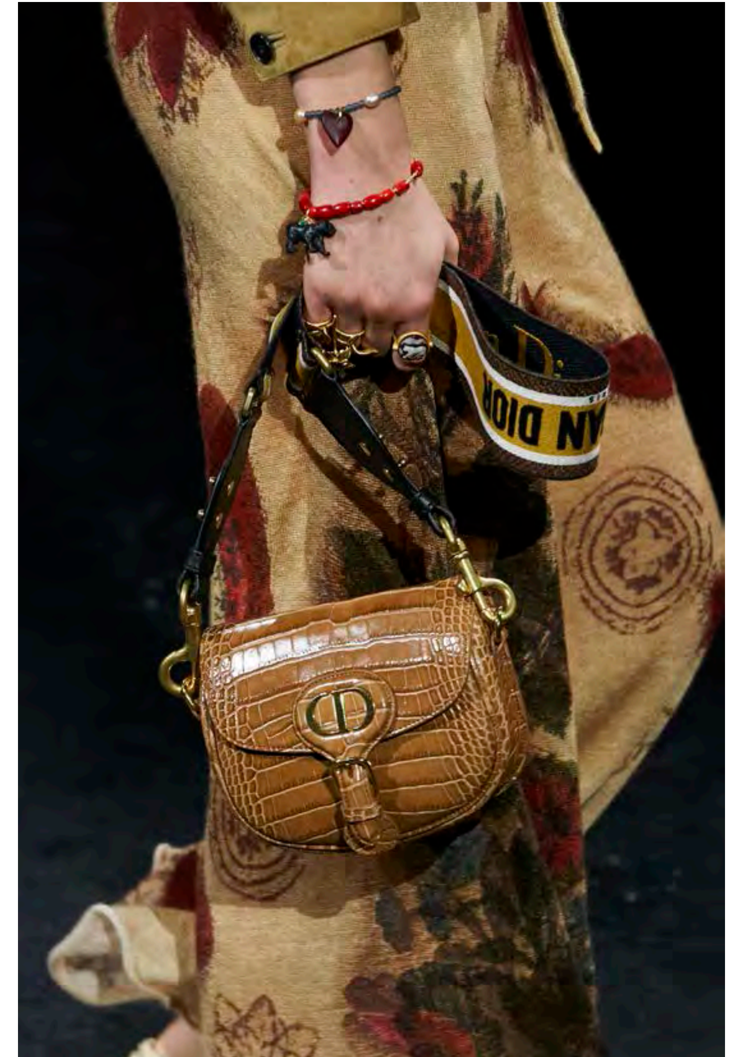
IT Bags

أساسيات الحقائب

الـحـقـيـبـة هــي الإكـسـسـوار الأساسي الأول الـذي يجب أن تفكري به عند ارتدائك العباءة، فهو يعتبر كواجهة لها وأكثر العناصر ظهوراً. وطبعاً، لكل مـنـاسـبـة حقيبتها الـخـاصـة. فـخـلال الـنـهـار، يـمـكـنـك أن تعتمدي إطلالة عصرية بعيدة عن المبالغة من خلال اختيار الـ Cross Bag أو الحقيبة الجانبية أو الـ Belt Bag حقيبة الخصر، إذ من شأنها أن تضفي رونقاً مميزاً على أسلوبك. أما لأوقات الإفـطـار، فلها أناقتها الخاصة من خلال تنسيق كلاتش Clutch ناعم بتفاصيل مطرزة تزيد من جمالية أزيائك.



حقيبة من بوتيغا فينيتا Bottega Veneta



حقيبة من ديور Dior



حقيبة من سان لوران Saint Laurent

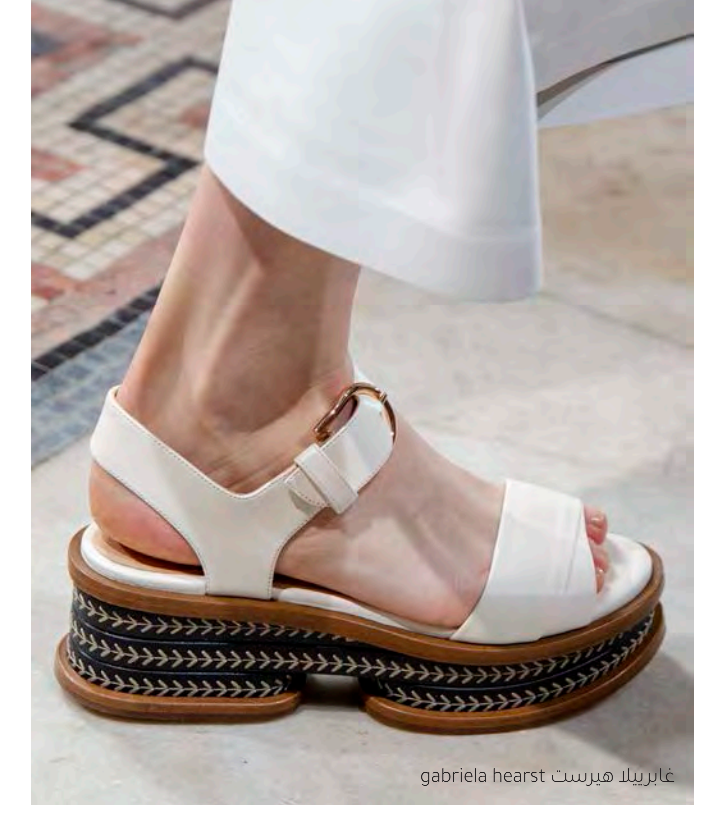


وشاح من
دولتشي أند غابانا
Dolce & Gabbana

وشاح من
فندي Fendi



وشاح من
فالنتيو
valentino



غابرييلا هيرست gabriela hearst

Focus on the shoes

ركزي على الحذاء

بعد الحقيبة تأتي مهمة اختيار الحذاء المناسب، الذي يجب أن تختاريه بدقة تبعاً للتوقيت. فخلال النهار وخلال أوقات صيامك امنحي نفسك الراحة من خلال الأحذية الرياضية أو Sneackers فإنها لن تقيّدك أبداً. أما خلال حضور الإفطار فيجب أن تكوني أكثر كلاسيكية من خلال صندل ذي كعب عال وتصميم مميز. واتركي المول Mule المريح والأنيق لأوقات السحور، وهي الأحذية المفتوحة من الوراء والتي تأتي عادةً بكعوب مسطحة أو متوسطة. في حال كنت قصيرة، ننصحك باختيار مول Mule بكعب مريح متوسط الطول، أما للطويلات فننصحهن بالتوجه نحو الأحذية المسطحة الخالية من العلو والكعب. ابتعدي عن موضة الـ Pump لأن تصاميمها لا تليق عادةً بالعباءات.



حذاء من
جيفنشي
Givenchy

حذاء من بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

حذاء من ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

A Must Scarf

للوشاح قصة أخرى

الوشاح أو المنديل إكسسوار أساسي في إطلالتك، ويمكنك إما أن تسدليه على رأسك، أو تضعيه فوق العباءة ما يضيف إليها رونقاً خاصاً. لكن اختيار المنديل المناسب يتطلب منك دقة وعناية، فالخطأ ممنوع. فإذا كانت عباءتك مزخرفة، ننصحك بأن تتوجهي نحو منديل محايد خال من النقشات والتطريز والعكس صحيح. فإذا كانت عباءتك خالية من التفاصيل الزائدة، فيمكنك في هذه الحالة أن تختاري منديلاً ذا تطريزات ونقشات متنوعة.



Tips

نصائح خاصة لاعتماد الإكسسوارات مع العباءة

• خلال شهر رمضان المبارك، لا بد أن تطلي بأسلوب لافت أمام الجميع وفي مختلف الأوقات، لذا إليك بعض النصائح الأساسية التي يجب أن لا تغضي النظر عنها.
• من الضروري بالدرجة الأولى أن تختاري العباءة التي تناسبك وتعبّر عن ذوقك، فالموديلات كثيرة، لكن شخصيتك الفريدة بحاجة إلى إبرازها من خلال التصميم الأنسب.
• أهم نقطة هي عدم المبالغة في التفاصيل لكي لا تظهري بأسلوب مبهرج وخال من الذوق.
• راعي بالدرجة الأولى شخصيتك وما يليق بك، ولا تعتمدي الموضة بشكل تلقائي دون تخطيط وتنسيق.
• كوني مواكبة للصيحات في عالم الموضة ولا تركزي على الأشياء التقليدية فقط.
• في حال كنت صاحبة شخصية تقليدية ولا تحبين التغيير، فننصحك بأن تعدلي بعنصر واحد من إطلالتك لكي لا يؤذيك التغيير.
• تذكري دائماً أن البساطة هي أساس جمال كل شيء، لذا ركزي على هذا الطابع في مختلف تفاصيل إطلالتك.

How to Accessorize



ساعة من
كوتش
Coach

أقراط من
ويندي يو
wendy yue

خاتم من غوتشي Gucci

سوار من صونيا بيتروف
Sonia Petroff

حقيبة من باكو ربان
Paco Rabanne

خاتم من موخي سيسترز
Mukhi Sisters

حذاء من بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

غوتشي Gucci

SS21
Dior Bags
حقائب عملية بلمسات فاخرة



حقيبة Dior Book Tote
© INES MANAI

Lady D-Lite حقيبة
© INES MANAI

Diorcamp حقيبة
© INES MANAI



Lady D-Lite حقيبة
© INES MANAI

في مجموعتها الجديدة من الأزياء الجاهزة لموسم ربيع وصيف 2021، أطلقت علامة ديور تصاميم مبتكرة من الحقائب التي تميّزت بأشكالها العملية والأنيقة في وقت واحد. وضمن هذه المجموعة تأتي حقيبة Diorcamp ذات التصميم العصري، وحقيبة Lady D-Lite بحجمها المتوسّط وحزامها العريض الذي يمكن الاستغناء عنه وحملها باليد، وحقيبة Dior Book Tote المتوافرة بعدة أحجام.. بالإضافة إلى تصاميم أخرى من الحقائب التي ستزيّن إطلالاتك المقبلة.

علامة «مايكل كورس» Michael Kors تطلق كبسولة رمضان 2021

تكشف علامة «مايكل كورس» Michael Kors عن تشكيلة رائعة من إكسسوارات MICHAEL Michael Kors احتفالًا بقدوم شهر رمضان المبارك. وتشتمل هذه الكبسولة الخاصة بالعطلات على مجموعة تضم حقيبة «جوهرة» وساعة «ليكسينغتون»، متوفرة حصرياً في منطقة الشرق الأوسط خلال هذا الشهر الفضيل.

مجموعة حقائب جوهرة من مايكل كورس Michael Kors



حقيبة «جوهرة»

تتميّز حقيبة «جوهرة» المناسبة لكل الأوقات وخصوصاً للاحتفال بشهر رمضان، بتصميم جديد، وهي جوهرة التشكيلة الرمضانية كما يوحي اسمها. تتوفر بمقاسين، الأول عبارة عن حقيبة كتف قابلة للتحويل، والثاني حقيبة يد متوسطة الحجم، ما يجعلها تتميّز بشكلها الأنيق وزاويتها المظلّلة وقفلها الضاغط الفاخر.

وتأتي هذه الحقيبة المصمّمة من جلد «سافيانو» باللون الأسود الكلاسيكي والأحمر الداكن. كما وتتوفّر «جوهرة» أيضاً بشعار MK Signature إما باللون الأسود/البني الكلاسيكي أو بزخرفة الأحمر الداكن الجديد، وقد تم إطلاقها أوّلاً وحصرياً في منطقة الشرق الأوسط.



حقيبة جوهرة من مايكل كورس
Michael Kors

حقيبة جوهرة من مايكل كورس
Michael Kors

سوار ليكسينغتون من مايكل كورس
Michael Kors

ساعة ليكسينغتون من مايكل كورس
Michael Kors

مجموعة هدايا «ليكسينغتون»

تعتبر مجموعة الهدايا المؤلفة من ساعة «ليكسينغتون» وسوار منزلق، الطريقة الأسرع لإضافة لمسة من التألق لأي إطلالة في شهر رمضان. وتتميّز ساعة «ليكسينغتون» بهيكلها المصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ وومينائها الفاخر المشغول من عرق اللؤلؤ؛ في حين أن السوار المنزلق مزيّن بحلقات مرصوفة ومتشابكة. يتوفّر هذا الطقم باللون الذهبي الوردي والمتمازج مع الفضّي الذهبي، ما يجعل هذه المجموعة هدية مثالية تمنحينها لنفسك أو لشخص مميّز عزيز على قلبك. وتتكامل جمالية هذه الكبسولة مع محافظ Jet Set Charm المتوفّرة باللون الأسود والأحمر الداكن والأسود/البني المميّز وشعار Signature الجديد. لا تتردّدي في وضع واحدة منها في حقيبة «جوهرة» الخاصة بك، ما يجعلك تحافظين على مظهرك ودقّة مواعيدك وأناقتك طوال هذا الشهر الفضيل. ومن الجدير ذكره أن هذه الكبسولة موجودة في جميع متاجر «مايكل كورس» Michale Kors في مختلف أنحاء منطقة الشرق الأوسط منذ الأسبوع الأخير من شهر مارس 2021.

أمل الملا:
الشغف والثبات على المبدأ هما معادلة النجاح

لمع اسـمها في عالم تصميم الأزياء، وبرعت فـي الجمع باحتراف ما بين الفخامة والطابع المعاصـر، فأطلقـت تصاميم لا تزول موضتها، واشـتهر أسـلوبها بالتناقـض الذي يبرز جمـال القصة وتداخل الخامـات والنقوش والأنمـاط، أحبت الفن منـذ نعومة أظافرها، وتعلمـت من عائلتها قيمة الإبـداع والخيال والموضة، فطـورت ابداعها ومكامن القوة فيها. إنها مصممة الأزياء البحرينية أمل الملا التي كان لنا معها هذا اللقاء:

جدة | **أماني السراج Amani ALsarraj**
تصوير | **حفصة قاسم Hafsa Qasim**

كيف بدأ شغفك بالأزياء والتصميم؟
كان تأسيس العلامة التجارية الخاصة بي هو الحلم دائمًا، فقد نشأت على حب الإبـداع، ووجـدت الموضة كمنفذ لي في تحويل أفكاري إلى واقع، ولطالما كان لدي هذا الانبهار بما يتجاوز سطح الأشياء، وهذا بالتأكيد ما يذهلني حتى اليوم، فهناك سلسلة من الأفكار في العملية الإبداعية وراء قطعة أو مجموعة أصممها من البداية وحتى النهاية، وهكذا بدأت مسيرتي المهنية في هذا المجال.
من هم أول الداعمون لعلامتك التجارية، وهل واجهت عقبات خلال مسيرتك وكيف تغلبت عليها؟
تأسيس الأعـمـال التجارية ليس سـهلاً، ويأتي دائـماً مصحوباً بالتحديات، لذلك فإن دعم الأسرة ووجود بعض المقربين والتشجيع أمور ضرورية للاستمرار.
كما أن تقديم علامة تجارية جديدة بمنظور جديد في ذلك الوقت كان يمثل مخاطرة، كنت أعلم بأني أتحملها، خاصة انه لم تكن صناعة الأزياء في دول مجلس التعاون الخليجي كبيرة كما هي اليوم، وكانت الملابس مقيدة بنوع معين من الأساليب. ولكن كما ذكرت تمكنت من النجاح من خلال المثابرة والنجاح بدعم من عائلتي التي دفعتني دائمًا لتحقيق حلمي، إضافة للكثير من العمل الجاد والحافز لابتكار شيء خاص ودائم. وها أنا هنا اليوم أبتكر وأصمم رغم التحديات العديدة التي تواجهني كل يوم.

الفخامة والاستدامة
تجمعين في تصميماتك ما بين الفخامة والطابع المعاصر، فأطلقت تصاميم لا تذوي موضتها، حدثينا عن ذلك؟
هدفنا دائماً هو تشكيل طريقة جديدة لارتـداء الملابس للمرأة العصرية اليوم، وذلك من خلال ابتكار قطع غير موسمية تتخطى الاتجاهات وتعيد تخيل معنى البساطة والأنوثة. نسعى لتقديم خزانة ملابس تدوم طويلاً مع قطع صممت ببراعة وأساس مميز من خلال طابع متعدد الاستخدام.
لكل مصممة أزياء ستايل خاص بها، ما هو الأسلوب الفنّي الذي يحضر في اغلب الأحيان في تصاميمك؟
أصمم مجموعات تشكل مظهراً عصرياً أنيقاً وسهلاً، مع صور مبسطة وفساتين يومية فاخرة يمكن اعتمادها من النهار إلى الليل، تستطيع السيدة من خلالها التعبير عن الذات والتفرد في قطع مرنة وانتقالية تخدم السيدة بسلاسة خلال الموسم.

امرأة أمل الملا
من هي المرأة التي تتوجه إليها أمل الملا؟
نصمم للمرأة العصرية التي تعتز بشخصيتها وكمالها، فالأمر يتعلق بالطريقة التي تشعر بها المرأة بكينونتها، بدلاً عن النظر إلى عمرها أو الوظيفة التي تشغلها، فامرأتنا واثقة وجميلة، قوية لكن



أمل الملا



متواضعة، مثالية لكنها غير كاملة في أساليبها وأنماطها الصغيرة التي تشكل شخصيتها وملامحها.

ما أكثر شيء تستمتعين به في عملية التصميم؟

رؤية المجموعة تنبض بالحياة بعد شهور من العمل، إنه لشعور مُرضٍ أن ترى حلمك يتحقق على أرض الواقع بدءاً من الورق وصولاً إلى مرحلة أخذ العينات، ثم إلى المنتج النهائي.

ما الذي يجب أن تتوقعه المرأة عند شراء تصاميم أمل الملا؟

تتوقع امرأة أمل الملا بأن القطع التي سوف تقتنيها هي استثمار بالنسبة إليها، حيث سيتم ارتداء تلك القطع مراراً وتكراراً ولسنوات عديدة قادمة.

الإنتاج المستدام

التزمت في علامتك التجارية Amal Al Mulla بمبدأ الاستدامة، ما هو مفهومك للإنتاج المستدام؟ كيف تحققين ذلك؟

القطع ذات النوعية الجيدة مع الحرفية الدائمة هي المفتاح الذي نعمل به، بالإضافة إلى التصميمات التي يمكن اعتمادها من النهار إلى الليل، ولمختلف المناسبات، حيث تحكي القطعة منها قصة جديدة في كل مرة.

كيف أثرت جائحة كورونا على الموضة والتصميم، وكيف ترين مشهد تصميم الأزياء اليوم؟

لقد كانت رحلة صعبة بالنسبة لنا طوال هذا العام بسبب تفشي فيروس كورونا والإغلاق المصاحب له، لكن كان من المهم بالنسبة إليّ التركيز على الإيجابيات التي رافقت تلك الجائحة، والنمو الهائل الذي تلاها بالنسبة لي شخصيًا وللعلامة التجارية. أعتقد أن معظمنا كمصممين أدركوا أهمية التباطؤ في اتخاذ خطوة إلى الوراء والتفكير، بالنسبة لي كان علي استغلال ذلك الوقت لاستكشاف الهوية الأساسية للعلامة التجارية وإعادة توجيه أعمالي من وجهة نظر جديدة بطريقة تناسب حالتنا اليوم.

معادلة النجاح

ما الذي تحبينه في كونك مصممة أزياء؟

الشعور بالرضا من خلال رؤية العملاء يرتدون تصاميمنا ثم يبتكرون طرقهم الخاصة التي تبرز الجانب الأفضل في أنفسهم.

ما هي المهارات اللازمة لمصمم الأزياء الناجح؟

الثبات على مبدأ معين والشغف بما يعمل، فمن السهل الاستسلام في الأوقات الصعبة والشعور بالإحباط في بعض الأحيان، ولكن حينما يكون الشخص شغوفاً بما يصنع سوف تدفعه الإرادة إلى متابعة حلمه وتحقيقه، وذلك بالتأكيد هو معادلة النجاح لرواد الأعمال.

لو تسنى لك العودة إلى الوراء وإخبار نفسك بشيء واحد قبل بدء حياتك المهنية، فماذا سيكون؟

«استمتعي برحلة ريادة الأعمال»، أعتقد أن بدء عمل تجاري يصاحبه الكثير من القلق والتوتر لدرجة تُنسي الاستمتاع بالعمل وكل الحب الذي لديك من أجله. لذا فالأفضل أخذ الرحلة بسهولة والاستمتاع لأن ذلك الوقت لا يمكن استعادته أبداً.

أخبرينا شيئاً عن نفسك لا نجده على الإنترنت؟

خارج نطاق العمل والموضة، أحب أن أقضي وقت فراغي في المطبخ، فأنا من المدافعين عن الحياة الصحية والأكل الصحي الواعي، كما أحب التعلم والتجربة في المطبخ، وتطوير الوصفات الجديدة، واكتشاف الأطعمة التي تشجع على التغذية والصحة بجميع أشكالها.



رؤية المجموعة تنبض
بالحياة بعد شهور من
العمل، إنه لشعور مُرضٍ
أن ترى حلمك يتحقق
على أرض الواقع

أمل الملا

الجميلة

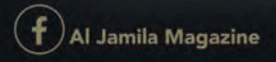
بحلّتها الجديدة

WWW.ALJAMILA.COM

تصفّح أسهل وميزات عصرية مواكبة لأعلى المعايير







 aljamilamag

 aljamilamag

 aljamilamag



الهدايا تستمر بالعطاء

SHEIN تطلق صفقات رمضانية حصرية ومجموعات خاصة للاحتفال بموسم العطاء

مع الاقتراب الوشيك لشهر رمضان، تستقبل شركة SHEIN العالمية لبيع الأزياء بالتجزئة عبر الإنترنت الشهر بخصومات رائعة على مستوى جميع مواقعها، وتعاون جديد وحصري وتشكيلة موسمية فاخرة.

لشهر رمضان، يمكنك الاستمتاع بخصومات تصل إلى 85% على مجموعات مختارة متوفرة على التطبيق والموقع الإلكتروني.

SHEIN لديها أقسام كاملة مخصصة للأزياء، والإكسسوارات، والديكورات المنزلية لهذا الوقت الخاص من العام، ما عليك سوى البحث في هاشتاغ #SHEINRAMADAN لتصفح مئات المنتجات. حيث تجد أفكار هدايا رائعة لك ولأحبائك لشهر رمضان والعيد الذي يقترب أيضاً.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تشكيلة شهر رمضان الخاصة تضم أزياء مختارة بعناية لإضفاء لمسات من التألق في كل المناسبات وتجمعات الإفطار الرمضانية.

SHEIN تحتفل وتؤمن بتمكين المرأة، وتتعاون بشكل دائم مع الفاشونيستا من جميع أنحاء العالم للتوصل إلى تصميمات ملهمة. وقد شاركت في تصميم المجموعة الرمضانية الحصرية الدكتورة خلود، وهي طبيبة عربية مشهورة وشخصية إقليمية رائدة، ومعروفة على انستغرام باسم Dr_Kholodiii.

تتمحور المجموعة حول أربع تشكيلات: أناقة بلا مجهود، فخامة واحتشام، موديلات رومانسية، وموديلات منزل كلاسيكية.

مستوحاة من أزياء المرأة الشرق أوسطية العصرية، تتميز القطع بالأقمشة التقليدية الفضفاضة، والفساتين والروبات الطويلة، وأطقم البيجامات المريحة المزينة بالكشكش والدانتيل الرائع والفيونكات الملفتة للأنظار والجذابة.

قد تم إطلاق بعض تشكيلات المجموعة الخاصة بدكتورة خلود في 5 أبريل، بينما سيكون إطلاق التشكيلتين الآخرتين: فخامة واحتشام وموديلات منزل كلاسيكية في 12 أبريل. لا تنسوا تضمين الهاشتاغات #SHEINRAMADAN و #SHEINXDRKHOLOUD عند الحصول على قطع من هذه التشكيلة الموسمية الجميلة.

للحصول على هدية حقيقية، يمكن استخدام كود الخصم الإضافي 16% التالي "SA21" لقراء سيدتي "Sayidaty"، بدون حد إنفاق أدنى على إجمالي قيمة المشتريات.

يرجى بزيارة موقع ar.shein.com أو تنزيل SHEIN app من متجر Apple Store أو Google Play.

ENCHANTING RAMADAN

جواهر رمضانية تنبض حياة

يعدّ شـهر رمضان المبارك مناسـبةً مثالية للاستمتاع بالجلسـات العائلية واللّمّات مع الأصدقاء حـول موائـد الإفطار والسـحور.. ولا تكتمل تلك الجلسـات بـدون تألّق المـرأة بأجمل الإطلالات الرمضانيـة المميّزة التي تنتظـر اعتمادها من عام إلى عام مثل القفاطيـن والعبايات، والتي تزينها بأرقى تصاميم المجوهرات الفاخرة كي تضفي على أسلوبها لمسة من الفرادة والتميّز الفاخر.

دبي | آية جابر Aya Jaber



خاتم من مجوهرات قافلة
Gafla

خاتم من علامة بالعربي
Bil Arabi

أقراط من هاك
HAK The Label

عقد كاليغرافي مرصّعة بالأحجار من
مجوهرات عزة فهمي Azza Fahmy

نقدم إليك في ما يلي مجموعة ترقص الألباب من أجمل المجوهرات الراقية، من أقراط وخواتم وقلادات وأساور، من توقيع دور عالمية وماركات عربية مثل: بوشرون Boucheron وشانيل Chanel وديور Dior وهاك HAK The Label وعلامة بالعربي Bil Arabi وغيرها الكثير؛ التي ستزيّن إطلالاتك الرمضانية سواء اخترتها مرصّعة بالأحجار الكريمة، أو مصمّمة من الذهب والماس، أو حتى ذات لمسات شرقية لتكون متناسقة ودفء وروحانية الشهر الفضيل.



إطلالة من كلوي Chloé ربيع وصيف 2021

قلادة من علامة بالعربي
Bil Arabi

خاتم من هاك
HAK The Label

أقراط hoop من مجوهرات
شين Sheen

ORIENTAL MOOD
من وحي الشرق

لإطلالاتك الرمضانية اختاري المجوهرات المصمّمة بلمسات شرقية من وحي الكاليغرافي والخط العربي أو من وحي التصميم العربي، كي تكوني أنيقة، بالأخصّ إذا كنت من عاشقات القفاطين. كما أن المجوهرات الشرقية توفّر لك تفرّداً خاصاً لا تملكه النساء الأخريات.

سوار كلاسيكي من مجوهرات
عزة فهمي Azza Fahmy



إطلالة من براندن ماكسويل
Brandon Maxwell ربيع وصيف 2021

أقراط متدلية من
مجوهرات قافلة Gafla

أقراط متدلية من
شانيل Chanel

أقراط متدلية من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

أقراط متدلية من
بوشرون Boucheron

TRENDY EARRINGS

الأقراط المتدلية

لأن القفاطين الرمضانية تتميّز بأناقها الأخّاذة ولمساتها الفاخرة التي تضفيها على إطلالة المرأة، لا بد أن تستكملي هذه الأزياء بمجوهرات تليق بها وتزيدها فخامة.. وليس هناك أجمل من الأقراط المتدلية كي ترتدينها مع القفاطين في الشهر الفضيل والتي ستلفت الأنظار خلال دعوات السحور أو الإفطار. إذا كنت من عاشقات الأسلوب المترف المفعم بالأنوثة، انتقي من المجموعة التالية أفخر تصاميم الأقراط المتدلية ونسّقيها مع القفاطين خلال شهر رمضان لتكون الأرقى.

أقراط من بوغوصيان
Boghossian

أقراط متدلية
من نورة شوقي
Noora Shawqi



إطلالة بربري Burberry ربيع وصيف 2021

عقد Volute Vinitienne
من شانيل Chanel

خاتم من هاك
HAK The Label

أقراط من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

خاتم لؤلؤ من فابرجيه
Fabergé

THE PEARL

اللؤلؤ الأنثوي

لإطلالة كلاسيكية مفعمة بالأناقة خلال الشهر الفضيل، تعدّ جواهر اللؤلؤ من أروع ما يمكن للمرأة أن تتألّق به.. فهي وبنعومتها الأخّاذة وأنوثتها التي تضفيها على الإطلالة توفّر للمرأة التي ترتديها لمسة مترفة بعيدة عن المبالغة وتليق بمختلف ألوان القفاطين والعبايات. انتقينا لك في ما يلي مجموعة ناعمة من أرقى مجوهرات اللؤلؤ الملوّن وحتى الأبيض من خواتم وأقراط وسلاسل لإطلالة مميّزة خلال موائد الإفطار.

ندى غزال: الخاتم يشبهني وتصاميمي عنوانها الازدهار

ندى غزال مصمّمة مجوهرات لبنانية تترجم من خلال قطعها الروح الإيجابية، وتعكس قيماً ومبادىء تسعى إلى إيصالها خارج حدود بلدها. مجموعتها الجديدة تحمل عنوان الازدهار الذي يترجم أحلامها في وطنها وحياتها الشخصية. مجموعة مستوحاة من الطبيعة ومهداة لكل امرأة تتطلّع إلى التميّز في مجوهراتها. «سيدتي» التقتها في مشغلها في بيروت وكان هذا الحوار.

بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Chehabeldine**
تصوير | **وديع شلينك Wadih Chlink**



كيف تعبّرين عن الأحاسيس الإيجابية في المجوهرات التي تصمّمينها؟

منذ بدايتي في عالم المجوهرات كان لكلّ مجموعة أطلقها قصتها الخاصة بها، والتجربة التي تميّزها عن غيرها. ورغم الظروف الصعبة التي نمرّ بها اليوم، لم أتوجّه نحو التصاميم السلبية، بل على العكس، هذا الأمر دفعني للتفكير بطريقة إيجابية. لذلك، أطلقت على المجموعة الأخيرة التي صمّمتها Baby Malak عنوان Flourish أي الازدهار.

تحدّيت الظروف وانطلقت نحو الازدهار من خلال هذه المجموعة التي صمّمت لتكون ضيّقة الشكل من الأسفل ومن ثم تبدأ بالتفتّح من الأعلى تماماً مثل الطبيعة الجميلة.

كيف وصلت تصاميمك إلى العالمية؟ وهل سعيت إلى ذلك؟

لم يكن هدفي من وراء وصولي للعالمية الشهرة، بل أن تتوسّع شركتي خارج لبنان وتزدهر؛ لأن هذا الأمر ينعكس بشكل إيجابي على الصناعة في بلدي ويسهم في خدمة مجتمعي. أسهمت تصاميمي في هذا الأمر عالمياً؛ لأنها تملك قصة وهوية خاصة بها. وفي الخارج يهتمّون كثيراً بهذه الفرادة وأن يكون لكل مصمّم شخصيته وتصاميمه التي تعكس أحاسيس عالمية. فهم يعتبرونها ضرورية وأساسية لكل قطعة للمحافظة على قيمتها. ولا شك أن هذا الأمر أسهم بشكل كبير في انتشار اسمي خارج لبنان، بالإضافة إلى الصناعة الراقية التي نتميّز بها والتي أحرص على أن تكون متوفرة في كل مجموعة.





تصاميم معاصرة

كيف تصفين خط ندى غزال في عالم المجوهرات، هل هو تقليدي أم عصري؟

مع أن تصاميمي معاصرة لكنها لا تتوقّف عند زمن معيّن بل هي في حالة استمرارية دائمة. وبعض القطع التي صمّمتها يتوارثها الناس من جيل إلى جيل.

ما هي قطعة المجوهرات المفضّلة لديكِ؟ لماذا؟

قطعة المجوهرات المفضّلة لديّ هي الخاتم، بالإضافة إلى أنه يعبّر عن شخصيتي و يشبهني. وإذا سئلت عن قطعة المجوهرات التي أودّ أن أكونها لن أتردّد وأقول الخاتم؛ لأنه قطعة مستقرة من الأرض نحو الأعلى. وأنا كامرأة أملك هذا الارتكاز، لذلك أقول دائماً بأن الخاتم يشبهني.

ما هي الألوان المفضّلة لديكِ. وهل تعتمدين المزج ما بين الألوان؟

أستخدم كثيراً الماس الأسود والأبيض، ولكن في الوقت نفسه، المعروف عني خلط ومزج الألوان كالأصفر مع الأزرق والفوشيا والزهري والأحمر والروبي. وأحياناً، عندما أقوم بخلط جميع هذه الألوان أشعر بنفسي وكأنني أرسم لوحة فنية تظهر بشكل مختلف في كل مرة، فتارة تكون باردة وطوراً دافئة.

الرقي والتميّز

ما هي الأحجار الكريمة التي تدخل في مجوهراتكِ؟ وهل لها دلالة معينة؟

أحب استخدام السفير الملوّن والماس الأبيض والأسود في تصميم المجوهرات بشكل كبير؛ لأنها تدلّ على الرقي والتميّز.



أشعر بنفسي وكأنني أرسم لوحة فنية تظهر بشكل مختلف في كلّ مرة، فتارةً تكون باردة وطوراً دافئة

ما هي المجوهرات التي تخصّصينها للرجل؟ وإلى أي رجل تتوجّهين؟
المجوهرات التي أخصّصها للرجل هي الأساور والخواتم التي تخاطب الرجل العصري بشكل خاص الذي يحب أن يرتدي الإكسسوارات المعبّرة عن شخصيته.

ما هو مفهومك للمنافسة في عالم تصميم المجوهرات؟
في عملي لا أنافس أحداً ولا أحد ينافسني؛ لأننا كمصمّمين للمجوهرات نكمّل بعضنا، ولكل مصمّم بصمته الخاصة وهويته.

كل سيّدة تتمتّع بشخصية مستقلّة عن غيرها. كيف تسعين إلى إرضاء هذه الشخصيات المتنوّعة من خلال تصاميمكِ؟
أجمع بين هذه الشخصيات من خلال تصاميم المجوهرات المتنوّعة التي أقدّمها إلى حدّ كبير. إن جميع السيدات اللواتي يقتنين مجوهراتي تجمعهن نقطة مشتركة هي رغبتهن في الحصول على قطع مختلفة ولا تشبه ما هو رائج في السوق. عندما أصمّم المجوهرات أتوجّه غالباً إلى السيدة التي تشبهني فأنا أحب أن أرتدي ما هو مختلف عن غيري.

إحساس متشابه

أين نجد مجوهرات ندى غزال في الدول العربية؟
تجدون مجوهراتي في That Concept Store Dubai في مول الإمارات Mall Of The Emirates ونبيع في الوقت نفسه أونلاين على الموقع الإلكتروني Nadaghazal.com بالإضافة إلى خدمة التوصيل إلى جميع الدول العربية، كما أن مجوهراتي متوافرة بشكل كبير في أميركا.

ما هي قطعة المجوهرات التي تنصحين بها كل سيدة أن تلوّن بها علبة مجوهراتها؟
أنصحها باختيار ما يجذبها من المجوهرات ويشدّ انتباهها نحوها بسبب وجود إحساس متشابه تلمسه فور رؤيتها للقطعة.

ما هي النصائح التي توجّهينها للمرأة التي تفضّل التجدّد في المجوهرات؟
أنصحها أن تشتري ما يشبهها ويعبّر عن إحساسها، كأن تشتري قطعة مجوهرات تستطيع أن ترتديها في عمر العشرين وحتى آخر عمرها.

ما هي قطعة المجوهرات السائدة لموسم الصيف؟
قطعة المجوهرات السائدة هي التي تتميّز بألوان كثيرة لأننا نمر بصعوبات وتحديات كبيرة في كل العالم وخاصة في لبنان. ففضّلت زيادة الكثير من الألوان التي تضفي المزيد من الحيوية على القطع.

هل هناك موضة للمجوهرات مثل الأزياء؟
طبعاً، هناك موضة للمجوهرات مثل الأزياء، ولكن عندما أعمل لا ألحق الموضة بل أعتمد التعبير عن قصة معيّنة، موضوع خاص أو شعور وتجربة لافتة. موضة الأزياء تلهمنا إلى حدّ ما بطريقة أو بأخرى في تصميم المجوهرات كالتركيز على سبيل المثال على الأقراط الكبيرة أو الصغيرة. وهذا يدلّ على التأثّر بالموضة، ولكننا لا نعتمد عليها بشكل أساسي.

فان كليف أند آربلز
VAN CLEEF & ARPELS
تسحر عشاقها بإبداعات جديدة من مجموعة بيرليه Perlée









كشفت دار فان كليف أند آربلز الدار عن ستة إبداعات متألقة راقية جديدة وفية لروح مجموعة بيرليه Perlée المفعمة بالمرح والإشراق. ثلاثة أساور بيرليه سويت كلوفرز وثلاثة خواتم بتصاميم براقة تسطع على الذهب بمختلف ألوانه لتجسد أسلوب دار فان كليف أند آربلز الشهير. إبداعات تضيء البشرة لتكشف عن فروقات ناعمة تتلألأ بصفائها، حيث تتناوب درجات الذهب المختلفة لتعبر عن أي أسلوب فتلهم توليفات لا تعد ولا تحصر. وسيتم إطلاق التصاميم الجديدة مسبقاً وحصرياً في منطقة الشرق الأوسط في أبريل 2021 لتعرض للمرة الأولى خلال موسم رمضان المبارك.

جماليات راقية

متوفرة بالذهب الأصفر والأبيض والوردي، تقدم إبداعات بيرليه Perlée الجديدة استمرارية جديدة لتصاميم المجموعة الدائرية. محاطة بحواف من اللآلىء الذهبية، إنها مستوحاة من أولى إبداعات مجموعة بيرليه كلوفرز Perlée Clovers لكن بنسخة رقيقة مفعمة بالرقي. وللمرة الأولى، يعزز الشريط البراق بعشر حلى زخرفية على شكل برسيم رباعي الأوراق للسوار، وخمس حلى مماثلة على الخاتم. في وسط كل حلية، لؤلؤة ذهبية مركزية يحيطها أربعة أحجار ماس قطع دائري. وتمتزج الحلى بدقة مع الإبداع لتخلق تلاعباً بين الضوء والأحجام. يمكن ارتداؤها في توليفات من سوارين أو ثلاثة أساور تدور حول المعصم في رقصة رشيقة، بينما يتبع الخاتم حركات اليد ببريق خافت. فتفرح العين بين انحناءات اللآلئ الذهبية وبريق الماس.

توليفات لا تحصى

يمكن دمج إبداعات بيرليه سويت كلوفرز Perlée Sweet Clovers الجديدة مع مجموعات الدار الأخرى في توليفات لا تعد ولا تحصى، لتضفي لمسة فريدة وشخصية إلى كل إطلالة. حيث يسطع بريقها المرح مع مختلف ألوان مجموعة خواتم وأساور بيرليه بيرلز أوف غولد Perlée Pearls of Gold، أكانت بالذهب ألأصفر أم الأبيض أم الوردي. ولتنوّع أكثر، يمكن مزج الإبداعات الجديدة مع الإبداعات المتلألئة من بيرليه دايمُندز Perlée Diamonds لأسلوب مشرق في النهار أم في الليل. ويمكن أن تعبّر عن تناغم أنيق إلى جانب النقش الخطي المميز على إبداعات بيرليه سيغنتشر Perlée Signature لتعكس روح دار فان كليف أند آربلز.

فن الأضواء

إن إبداعات بيرليه Perlée على غرار إبداعات فان كليف أند آربلز كافة، تعكس تقاليد التميز التي تعتز بها الدار. من البراعة الحرفية لصياغة المجوهرات إلى الترصيع والصقل، تجتمع مختلف الخبرات والمهارات في سلسلة من الحركات الدقيقة تهدف إلى تعزيز جمال كل إبداع والراحة في ارتدائه. من هنا، يقوم الصائغ بإعادة صياغة كل حبة من اللآلىء الذهبية يدوياً ثم صقلها على عدة خطوات لتصبح ملساء وتلتقط الانعكاسات المشرقة. أما براعة خبراء الأحجار الكريمة لدى الدار، فهي تكمّل خبرات الحرفيين أنفسهم. لكل إبداع، يتم اختيار أحجار الماس وفقاً لأعلى المعايير أي فئة D Fg للون ومن فئة IF إلى VVS للنقاء، ثم يتم ترصيعها بدقة لتعزز جمال إبداعات بيرليه سويت كلوفرز Perlée Sweet Clovers ببريق لافت.

Lightening Scene

مشهد مشعّ

لقفطانك باللونين الأصفر والذهبي ساعته الخاصة المصنوعة من الذهب الأصفر التي ستليق به حتماً وستضيف إشراقةً إليه. هذه الساعات برزت بشدّة هذا الموسم لدى أهمّ الدور العالمية أمثال: ديور تايم بييسيز Dior Timepieces وكارتييه Cartier وبوتشيلاتي Buccellati وغيرها... اخترنا لك مجموعة من الساعات الذهبية ستعجبك حتماً.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mortada**



ساعة من بوتشيلاتي
Buccellati

ساعة من أودمار بيغيه
Audemars Piguet

ساعة من هيرميس تايم بييسيز
Hermes Timepieces

قفطان من سلمى بن عمر
Selma Ben Omar



ساعة من كارتييه
Cartier

قفطان من
ليم Leem

ساعة من ديور تايم بيسيز
Dior Timepieces

ساعة من فواز غروسي
Fawaz Gruosi

نصيحة:
نسقي مع هذه الساعة أساور رفيعة بسلاسل تضعينها في الجهة الأمامية من اليد.

Rosy Moments

أوقات وردية

في شهر رمضان، لا بد أن تختاري قفاطين تليق بأجواء الشهر الفضيل، وتنسيقها مع ساعات مناسبة لهذه الأوقات المميّزة. من هنا، اخترنا لك باقة من الساعات التي ستليق بك حتماً وستتماشى مع أناقتك. في حال كان قفطانك بألوان باستيلية زهرية، فمن الضروري أن تنسقي معه ساعات من الذهب الوردي، إذ ستليق بهذه الدرجات من الألـوان وتتناغم مع الأجـواء الهادئة والناعمة. لذا، اختاري من هـذه المجموعة المميّزة ما يعبّر عنك ويليق بك.



ساعة من هيرميس تايم بيسيز
Hermes Timepieces



ساعة من شوبارد
Chopard



ساعة من بولغاري
Bvlgari

قفطان من دانا الأنصاري
Dana Al Ansari



ساعة من أودمار بيغيه
Audemars Piguet

قفطان من أمل الرئيسي
Amal Al Raisi

ساعة من ججير- لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

ساعة من كارتييه
Cartier

نصيحة:
لا تخلطي مع الساعات من الذهب الوردي أنواعاً أخرى من الذهب.

Go Silver

اعتمدي الذهب الأبيض

تأتي الساعات المصنوعة من الذهب الأبيض لتفرض سيطرتها على عالم الوقت هذا الموسم، فقد برزت بشكل لافت في إصدارات الدور العالمية مثل: أودمار بيغيه Audemars Piguet وبريتلنغ Breitling وبولغاري Bvlgari... هذه الساعات تليق مع أشكال متنوّعة من القفاطين سواء أكانت باللون الأسود، الرمادي، الأزرق وغيرها...



ساعة من بولغاري
Bvlgari

ساعة من
شانيل Chanel

ساعة من برايتلنغ
Breitling

قفطان من سكة 38 Sekka 38



قفطان من هاشيمي
Hashimi

ساعة من شوبارد
Chopard

ساعة من
كونكورد Concord

ساعة من أودمار بيغيه
Audemars Piguet

نصيحة:
لا مانع من أن تخلطي مع الساعة السيلفر إكسسوارات باللونين الأسود أو الأبيض.

افتتاح متجر جديد لدار شوبارد Chopard في مركز البساتين بجدة









بالتعاون مع شركائها في شركة عطار المتحدة، افتتحت دار شوبارد Chopard السويسرية العريقة والرائدة بوتيكها الجديد في مركز البساتين للتسوّق في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية. وتتميّز صالة العرض الجديدة بمفهوم التصميم الذي أبدعه المهندس المعماري الفرنسي الشهير تيري ديسبونت.

وتمتد صالة العرض على مساحة 172 متراً مربعاً، وتوفر لعملاء شوبارد Chopard أجواء مريحة تمنحهم شعوراً مختلفاً وكأنهم يقومون بزيارة منزل فخم، حيث تقسم الصالة إلى قطاعات محدّدة مخصّصة لإبداعات المجوهرات الفاخرة، والساعات، والحلي، والإكسسوارات.

لقد اختار تيري ديسبونت الحفاظ على سحر البوتيك الفخم والمريح، مع إضفاء تحديثات على التصميم ليتيح للعملاء التجوّل براحة تامّة، وذلك من خلال استخدام خشب البلوط الأبيض فاتح اللون ممزوجاً مع الجلد الفاخر والحرير والمخمل النفيس.

وتعليقاً على هذا الافتتاح، قال كارل - فريدريك شوفوليه، الرئيس الشريك في الدار: «تماشياً مع استراتيجية التوسّع لعلامة دار شوبارد Chopard السويسرية، يسرّنا افتتاح أول صالة عرض لنا في مدينة جدة السعودية بالتعاون مع شركة عطار المتحدة».

وبهذه المناسبة، أعرب السيد محمد صديق عطار، الرئيس التنفيذي لشركة عطار المتحدة عن سعادته بافتتاح صالة العرض الجديدة قائلاً: «نعلن بكل فخر افتتاح صالة العرض الجديدة باعتبارها أول بوتيك لدار شوبارد Chopard في مدينة جدة، والتي تبشّر بأن تكون أفضل وجهة فاخرة للتسّوق. ويسرّنا أن ندعو ضيوفنا لعيش أفضل تجربة تسوّق واستكشاف أروع إبداعات الدار الرائدة من الساعات والمجوهرات الفاخرة».

ويجدر التنويه إلى أن مجموعة شوبارد Chopard موجودة حالياً في 110 بلدان حول العالم من خلال 994 نقطة بيع و 152 صالة عرض خاصة في أهمّ العواصم العالمية، وضمن نخبة من أشهر وأرقى مراكز التسوّق.

إنسانيتنا الرقيقة

مها طيبة Maha Taibah
مستثمرة في المشاريع الناشئة مهتمة بعلم نفس العافية
@mahataibah



عندما يُذكر اسم "محمد" يصلي معظم الناس على نبينا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم. ولكن في الوقت نفسه قد تتذكر أم ولدها "محمد" الذي يدافع عن الوطن في الحدود الجنوبية وتدعو له بالحفظ والسلامة، وتتذكر شابة مديرها "محمد" الذي وقف بجانبها للحصول على الترقية التي كانت تحلم بها وتتمنى له كل التوفق، بينما يترحَّم أب على ابنه "محمد" الذي توفي في حادث سير وتبتسم زوجه عندما تتذكر زوجها "محمد" الذي فاجأها بسيارة جديدة البارحة. على الرغم أن الاسم واحد ولكن المشاعر والأفكار مختلفة، فالدماغ يشكل ارتباطات مختلفة في دواخلنا مع كل كلمة نسمعها فيصاحب الكلمة صوت وشعور وفكرة. وتمر بنا الأيام والمواقف وترتبط بنا ملايين الكلمات بطريقة فريدة وتولد في دواخلنا مع كل كلمة مشاعر وأفكار مختلفة كل بحسب تجربته. وقياساً على ذلك فكل مكان ومدينة، كل رائحة ومنظر وصوت يسترجعه الدماغ يأتي بما ارتبط به من مشاعر وأفكار. فالرائحة نفسها قد تكون مريحة لشخص وقد تثير القلق عند آخر. وهذه الارتباطات التي تتشكل في دواخلنا مع كل شيء يمر بحياتنا هي ارتباطات شخصية لا يمكن لأي شخص أن يجزم معرفة تفاصيل ما يمر به الشخص الآخر..

والسؤال الآن... هل ندرك فعلاً هذا الاختلاف الذي نعيشه كأفراد؟ هل ينعكس هذا الوعي على سلوكنا وتصرفاتنا وآرائنا؟ أم أننا نستسهل التعميم وإطلاق الأحكام على غيرنا في كثير من المواقف؟ هل نسرع في افتراض ما هو "الأفضل" ونتوقعه من الآخرين؟ هل ردود أفعالنا تأخذ بالحسبان التمايز الكبير بيننا وبين ارتباطاتنا مع العالم من حولنا؟ هل نسأل أنفسنا باستمرار لماذا يتصرف الآخرون بطريقة "مختلفة" أو "غير منطقية" - في رأينا - أما أننا أجزمنا نقص الحكمة أو الخبرة عندهم؟ هل هم حقاً "مزاجيين" عندما يرفضون الذهاب إلى مطعم نقترحه؟ هل ممكن أن تكون تجربة الشخص مع هذا المطعم مؤلمة ولذلك يرفض الذهاب إليه؟ وهل نحكم على قرارات غيرنا من خلال ارتباطاتنا وخبراتنا الشخصية؟

أيامنا مليئة بالتجارب والمواقف التي ينتج عنها ملايين من الارتباطات التي يشكلها الدماغ في لحظات بسيطة... ومع تكرار المواقف تتعمق هذه الارتباطات وتصبح هي حقيقتنا التي نستجيب بها للآخرين نقرر من خلالها... هذه العملية الدماغية المعقدة عملية فطرية وطبيعية وأساسية، والمطلوب منا أن ندرك حدوثها وأثرها على قراراتنا الماضية والحاضرة وما نقرره في المستقبل، ونوظف هذا الفهم لزيادة وعينا الداخلي وأن نلتمس العذر لأنفسنا ولغيرنا عندما نتخذ قراراً "غير مبرر" للآخرين... ولأننا نعلم أن إنسانيتنا رقيقة تتأثر بأبسط الأمور فيصبح البديل الأمثل هو التفهم والاستفسار واللطف والتسامح مع أنفسنا ومع غيرنا.



7 سيدات

بذلن أنفسهن للأعمال الخيرية..
إيمان بالعطاء من دون مقابل

هن أكثر صبراً، وأكثر مرونة في التواصل مع الآخرين، يستخدمن عاطفتهن في مواقف هي بحاجة إليهـا، في هذا الميدان الإنسـاني. متطوعات في العطاء، وقصص عن بدايـة طريقهن، والطريق الذي اخترنه، وصفات تميزن بها، وعقبات تجاوزنها، وأمنياتهن في المستقبل.

الرياض | يارا طاهر Yara Taher
جدة | ولاء حداد Walaa Haddad
تصوير | مشعل القدير Meshal Alqadeer

دبي | لينا الحوراني Lina Alhorani
تصوير | عبد الله رمّال Abdullah Rammal

المغرب | سميرة مغداد Samira Maghdad
تصوير | عزيز أشرقي Aziz Acharki

القاهرة | أيمن خطاب Ayman Khattab
تصوير | أحمد مهلل Ahmed Muhlal

أماني الشعلان:

مهمتنا القضاء على الأمية الرقمية

سعودية متخصصة في الاستثمار الاجتماعي، تدرَّجت إلى أن مارست العمل الاجتماعي ضمن مفهوم المسؤولية الاجتماعية مع عديدٍ من الشركات الصغيرة والمتوسطة والمؤسسات المانحة. تستهدف أماني الشعلان جانبين في مسيرتها الخيرية، هما المسؤولية الاجتماعية للشركات بمفهومها الاستراتيجي، ومساعدة الإنسان عبر وقف «خير السعودية». تقول أماني: «بدأت مشروع «خير السعودية» لمساعدة المحتاجين، واستخدمت خلاله وسائل التواصل الاجتماعي، حتى تحول إلى مؤسسةٍ وقفية، تعمل مع الدائرة الخضراء، وقد رُشِّح الوقف عام 2018 ضمن أفضل 15 مبادرة على مستوى الوطن العربي في برنامج صنَّاع الأمل». أما عن الجوائز التي نالتها الشعلان فقالت: «حصلت على كثيرٍ من الجوائز، لكن لا أنسى أبداً تكريمي بجائزة الأمير محمد بن فهد للقيادات الشابة في مجال التنمية الاجتماعية، إذ كان لها أثر كبير في استمراري في صناعة التغيير». وذكرت الشعلان، أنها تخطِّط في كل عامٍ لإنجاز معرفةٍ متخصِّصة في مجالها، وتابعت: «عملت سفيرةً لجمعية «تكاتف» لمدة ثلاث سنوات، أسهمت خلالها في نشر ثقافة التطوع هذه بين طالبات الجامعات، مع تقديم عددٍ من المواد التدريبية». تدعو أماني كل شركة تعمل بها إلى تفعيل جانب المسؤولية الاجتماعية، تستدرك قائلة: «هي مفهوم إداري، يتعلق بالشركات الخاصة، تعمل خلاله على مشروعات تفيد المجتمع، إلى جانب استثمار الموارد، وتحقيق الأرباح، ويشمل ذلك القضاء على الأمية الرقمية في زمننا المتطور».



أماني الشعلان



رندة الهذلي

رندة الهذلي:

نرمم بيوت العائلات الفقيرة بتسع ساعات

هي سعودية اقتحمت مجال العمل التطوعي عام 2011، وتولت منصب رئيسة النادي الطلابي في جامعة جورج ميسون الأمريكية، وحملت مسؤولية أكثر من 500 متطوع ومتطوعة من السعوديين في الجامعة. تقول رندة: «إنجازنا الذي وصل إلى العالمية، هو مؤسسة إنسان، التي كنت عضوة فيها، والتي تركز على تقديم الخدمات الإنسانية في أنحاء السعودية وأميركا وتنزانيا كافة، وهي من أكثر المجموعات التطوعية الشبابية إلهاماً وإنتاجية في العالم العربي، ومن الحملات التي أطلقتها أخيراً حملة مفتاح البيت لترميم بيوت العائلات الفقيرة وتنظيفها وتأثيثها وتحويلها إلى مسكنٍ آمن في مدة لا تتجاوز تسع ساعات».

حصلت رندة على العضوية الدائمة للمنظمة الفيدرالية لأصدقاء الأمم المتحدة عام 2019، تتابع رندة: «كنت أول سعودية تزور اليمن خلال أزمته الحالية؛ للمساعدة في تنميته ضمن البرنامج السعودي لتنمية وإعمار اليمن، ودعم شعبه، وتحسين فرص المعيشة، وتطوير البنية التحتية ومستوى الخدمات الأساسية، وخلق وظائف بما يسهم في تحقيق التعافي الاقتصادي». وعن مشاعرها في تلك المشاركة تقول رندة: «لم أشعر بضخامة الموقف في رحلتي لليمن إلا بعد وصولي إلى هناك، لكنني تجاوزت ذلك حينما لمست تشوُّق المستفيدين لمشروعات البرنامج، واستبشارهم بوصولنا، ومن أجمل الذكريات وأكثرها تأثيراً عليّ لحظاتُ التفاف الأطفال بحماسة من حولي أثناء عملي الميداني، حيث كنت أوزِّع الكتب المدرسية على الطلاب والطالبات، وكانوا يغمرونني بلطفهم وعناقهم بعد امتلاكهم كتباً خاصة بهم. هذا العمل خلق رابطةً أخوية، تجمعني بهم حتى الآن».


لينا بنت بدر



فاطمة المناعي

لينا بنت بدر:

التطوع بالنسبة لي ولادة جديدة

مصممة جرافيك، سعودية وصاحبة شركة بصمة بدر للفعاليات المتطوعة والتي بدأت بالعمل التطوعي بعد وفاة والدها، وهي حاصلة على شهادة CAS العالمية المعتمدة لتدريب المتطوعين على كيفية التدرج بالتطوع ومتطلبات التطوع الداخلي، حدثتنا عن أعمالها التطوعية وقالت: «خلال فترة دراستي كنت أقوم بعمل فعاليات يعود ريعها للمنح الدراسية، فالتطوع بالنسبة لي عطاء من وقتي وجهدي لأدعم وأساعد أبناء مجتمعي، وأنا لا أسمح أن يكون لدي وقت فراغ لا أساعد فيه مجتمعي». للتطوع أوقات جميلة كثيرة، منها رؤية سعادة الفقراء عند إفطارهم في رمضان وسماع دعواتهم. وعن المواقف الصعبة التي واجهت لينا، تقول: «رؤية أشخاص يريدون التطوع عن بعد، أو يطلبون مقابلاً مالياً للمشاركة في الأعمال الخيرية، وذلك ليس تطوعاً، لأن التطوع بالنسبة لي ولادة جديدة، ودوما أقول للشباب والشابات التطوع مهم حتى لو بشيء بسيط من البيت، مثل تجميع الملابس الجيدة وإهدائها للمحتاجين وغيرها».

فاطمة المناعي:

هكذا ساعدت مرضى كورونا من أصحاب الهمم

هي مستشارة دولية في لغة الإشارة، من الإمارات، اختارت أن تهب طاقتها ووقتها، لخدمة أبناء فئة الصم والبكم، للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم. عادت فاطمة إلى 13 عاماً، وقالت: «كنت أرافق زوجي إلى نادي المعاقين في دبي، فأحببت ما أقوم به هناك، وسّعت فيه من إلمامي بأنواع الإعاقات وطرق التعامل والتواصل معهم، فتطوعت في فرق خيرية، أولها كان التكاتف، وفريق عطاء وفريق فزعة، وما جعلني أعشق هذا العطاء هي البسمة التي أراها على وجوه من أشاركهم حياتهم، كنت أرافق أصحاب الهمم في الألعاب الرياضية، خصوصاً فعاليات الصم؛ لأساعد من حولهم خاصة أنني خبيرة ومستشارة لغة إشارة».

تنظيم الوقت

الكل متميزون في العمل الخيري، برأي فاطمة، نساءً ورجالاً، تستدرك قائلة: «لكن ما يميز النساء هي الفعاليات الخاصة بهن، هناك بطولات نسائية ومعارض تعطيهن الخصوصية، لكنهن أيضاً موجودات في الفعاليات الأخرى». لم تكن هناك أي عقبات واجهت فاطمة سوى تنظيم الوقت، للجمع بين عملها وأمومتها لطفلين، وعملها التطوعي، تعلّق قائلة: «تجاوزت العقبة بمساعدتي في العمل، أعطوني ساعات للتفرغ للعطاء». أجمل موقف ترك في حياة فاطمة المناعي بصمة هو زياراتها لمرضى كورونا من أصحاب الهمم، لتعلم الموجودين كيفية التعامل معهم، تتابع قائلة: «كنت أرسل سنابات أو إرشادات عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن الإجراءات الاحترازية بلغة الإشارة». أمنية فاطمة أن يتطوع الجميع، من غير تحديد لعمر أو جنس، تعلّق: «تطوعوا فالله الحافظ».


وداد بوشنين

وداد بوشنين:

العمل الخيري ينجح مع من يمتلك الصبر

هي مؤسسة ورئيسة مجلس إدارة مكتبة «اقرأ واستمتع»، من الإمارات، حصلت على ماجستير علم الاجتماع جعلها مدربة معتمدة من هيئة تنمية المجتمع، تعلقها بالقراءة، أهّلها لتعطي من خلالها، وجسدت عطاءها في كتاب بعنوان: «الحروف مفاتيح الكنوز». بدأ مشروع وداد بوشنين، من المنزل الذي تربت فيه، وبتشجيع من والدتها، نظمت لجلسات ثقافية، شملت أفراد العائلة، وكبرت الفكرة، لتتحول إلى مشروع، غير ربحي، تقول وداد: «نلنا رخصة انطلاق من مؤسسة محمد بن راشد في دبي، على أساس أنه مكتبة "اقرأ واستمتع"، لكنه نادٍ للقراءة نجتمع فيه على قراءة كتاب، ونقدم محاضرات أدبية عن تطوير الذات مجاناً منذ 7 سنوات، لكل فرد في المجتمع».

المرأة أكثر صبراً

عدّت وداد برامج التواصل الحديثة أكبر نعمة علينا في الكورونا، تتابع قائلة: «لم نضطر لجلب ضيوف من خارج الإمارات لأجل يوم واحد، فبرامج التواصل وفرت علينا الكلفة». وعمّا يميز المرأة التي تنخرط في هذا المجال، تقول وداد: «العمل الخيري ينجح مع من يمتلك الصبر، والعطاء من دون مقابل، وتحمل المسؤولية والقيادة، وهذا ما يميز المرأة». أي مشروع خيري، برأي وداد، يواجه الاستنكار وعدم التصديق من الناس، تتابع قائلة: «رغم أن الكثيرين لم يدركوا ثقافة العطاء من دون مقابل، لكن مشروعنا لم يواجه أي عقبة، بسبب دعم حكومة الإمارات».

عطاء غير مشروط

أجمل المواقف التي تعيشها وداد دائماً؛ هو عندما تصادف امرأة لم تكن تقرأ، فتستوقفها قائلة: «بدأت أقرأ وأناقش». وأمنيتها في المستقبل، أن تفتتح لمشروعها فرعاً في كل دولة عربية، وأن يؤمن الناس أكثر بموضوع العطاء، ويبادروا أكثر للعمل الخيري.


دينا حسن

دينا حسن:

نقدم وجبات سحور لآلاف الفقراء

هي خبيرة نفسية من مصر، تخرجت في الجامعة الأميركية قسم علم النفس الإكلينيكي، وحصلت على ماجستير من إيرلندا في التحليل النفسي، وأيضاً دراسة عن التحليل النفسي الجنائي في المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، وغيرها الكثير من المجالات. عملها التطوعي هو تقديم وجبة السحور لما يقرب من 10000 شخص كل عام منذ ثماني سنوات، تتابع دينا: «في بداية المشروع حينما جمعت نقوداً من أصدقائي وعائلتي فوجئت بانتقادات شديدة، لكن العاملين في الطرقات غالباً لا يسعفهم الوقت للذهاب للسحور، فكنت أقوم بتقديم وجبات سحور لـ 350 فرداً كل ليلة، تبلغ قيمة الوجبة 15 جنيهاً».

أزرع شجرة

خلال عمل دينا في قصر العيني لاحظت أن المسنين عند زيارتهم للعيادات يتناولون وجبات غير صحية، فبدأت عمل وجبات صحية لهم وفقاً للمنظومة الغذائية الصحية بعد الكشف، تتابع قائلة: «عندما فقدت جدي وهو عالم نبات، تعهدت بزرع شجرة على مقبرة أي شخص يوكلني بزرعها على قبر من فقده كصدقة جارية، وعلى الأون لاين خصصت يوماً أكون في بث مباشر للرد على استفسارات لتوضيح كيفية تلقي العلاجات من أطبائهم لزيادة الوعي، وحالياً عملي من خلال الإنترنت جلسات علاجية مع مرضاي، وفي بداية جائحة كورونا أعددت علباً في داخلها أقنعة وجه ومطهرات وأقوم بتوزيعها على الناس العجائز في البنايات المجاورة، بالإضافة إلى أنني أعد حالياً خلال رمضان حقائب لتوزيعها على العائلات الفقيرة، وهذا المجهود نقوم به أنا وأمي فقط».


نوال الفيلالي

نوال الفيلالي:

أساعد الناس عبر البث المباشر

شابة مغربية خريجة مدرسة دولية للتسيير والتدبير، أسست جمعية «يالاه نتعاونو» منذ عامين، كان لها حضور لافت في الحجر الصحي وظروف جائحة كورونا، حيث سعت إلى مساعدة المحتاجين والمعوزين في مناطق نائية في شمالي المغرب. تجربة قاسية مع الطلاق، جعلت نوال، تقف مع ذاتها، وتقترب أكثر من الناس، بعدها انتقلت للعمل في إحدى شركات النسيج، وفي أجواء العمال، بدأت تنمو فكرة مساعدة الآخرين في ذهنها، تتابع قائلة: «بدأت مع إحدى العاملات بالشركة التي فقدت زوجها يوم ولادة ابنها السادس، أتذكر أني كنت مع ابني بالسيارة وقمت ببث مباشر على الفيسبوك فكان التجاوب سريعاً ومذهلاً. أنشأت صفحة خاصة على الفيسبوك تحت عنوان «يالاه نتعاونو»، كنت فيها صوت المحتاجين الذين أعرفهم أو أسمع عن أوضاعهم العسيرة، من خلال تدوينات أو بث مباشر». تضيف نوال قائلة: «بفضل فريق من الشباب استطعنا مساعدة أطفال في حالة صعبة مع التوحد ومتلازمة داون، ووقفنا على حالات إنسانية لم تجد حتى قوتها اليومي، تدخلنا كجمعية بتعاون مع سلطات المدينة لتقديم مساعدات غذائية في مناطق قروية محيطة بالمدينة آخرها بضواحي مدينة شفشاون. كل ما أتمناه أن أنشئ مركزاً كبيراً لمساعدة أطفال مصابين «بمتلازمة داون».

كشفت عن جديدها في رمضان
دينا فؤاد:
أتمنى تجسيد شخصية فاتن حمامة

استطاعت الفنانة دينا فؤاد أن تُقَدِّم أعمالًا لاقت صدى جماهيرياً كبيراً بتجسيدها لشخصيات مركبة مما وضعها أمام تحدٍ آخر لتقديم أعمال تلقى القبول والثناء نفسه، حيث ستشارك في رمضان هذا العام بمسلسل «اللي مالوش كبير». تكشف لنا دينا في لقائها مع «سيدتي» أسرارها وبدايات عملها الإعلامي كمذيعة قبل احترافها الفن وعلاقتها بابنتها زينة وأمور أخرى.

القاهرة | **بوسي عبد الجواد Bossi Abdel-Gawad**
تصوير | **أحمد مبارز Ahmed Mubariz**
ماكيير | **دينا الكاشف Dina Kashif**
ستايلست | **إيمان الخميسي Iman Al-Khamisi**
موقع التصوير | **Zaza Cuisine**

اعتدنا من دينا فؤاد على تقديم الشخصيات المختلفة. فما الجديد الذي تقدمينه في مسلسل «اللي مالوش كبير»؟
شخصية «قدرية» التي أقدمها جديدة ومختلفة، وهي الشخصية التي أجسدها في مسلسل «اللي مالوش كبير»، وهي فتاة بنت بلد تتميز بـ«الجدعنة»، وتواجه منعطفات درامية في حياتها، حيث تحمل شخصية «قدرية» الكثير من التفاصيل داخل الأحداث، وتعتبر محركاً محورياً لأحداث العمل الذي يدور في إطار اجتماعي.
تشاركين في بطولة المسلسل أمام الفنانة ياسمين عبد العزيز. تواجد نجمتين في عمل واحد ألا يخلق نوعاً من التنافس؟
تنافس شريف يصب في صالح العمل، والمستفيد في النهاية هو المشاهد، ياسمين فنانة جميلة وكذلك أحمد العوضي بطل المسلسل، جميع «الكاست» وطاقم العمل متعاون ونحن نعمل على قلب عمل واحد وهدفنا هو النجاح.
من الذي رشحك لهذا الدور؟
شركة «سينرجي» للإنتاج الفني هي التي اقترحت اسمي على المؤلف عمرو محمود ياسين والمخرج مصطفى فكري.
التقيت من قبل مع الفنان أحمد العوضي في رمضان الفائت بمسلسل «الاختيار»، كيف تصفين التعامل معه؟
طبعاً شخصية العشماوي وزوجته نسرين من الصعب أن تُمحَى من ذهن المشاهد، وهذا وَضَعَ على كاهلي مسؤولية كبيرة، وهي أن أقدم شخصية «قدرية» التي تختلف تماماً عن شخصية «نسرين» سواء في المظهر أو الجوهر، وأيضاً «العشماوي» الذي سألتقيه بشخصية «الخديوِ»، وأتمنى أن يلقى لقاؤنا الثاني في رمضان نجاحاً ثانياً أيضاً.
حقق مسلسل «جمال الحريم» نجاحاً واسعاً هل كان ذلك متوقعاً؟
يظل الفنان ينتظر ردود أفعال المشاهدين حول العمل، ولكن هناك شركة إنتاج صامدة ورائدة توفر لك جميع سبل الدعم المطلوبة لنجاح العمل، إلى جانب فريق عمل متميز ومخرجة متميزة لديها رؤية فنية خاصة بها. وبفضل الله ومجهودنا، استطاع المسلسل أن يحقق انتشاراً كبيراً على «السوشيال ميديا».
هل «جمال الحريم» قصة واقعية أم مأخوذ من قصص الأساطير التي نسمع عنها؟
جمال الحريم معالجة واقعية من حكايات التراث الشعبي المصري بعيداً عن قصص الأساطير.
وكيف كانت كواليس العمل؟
أجواء المسلسل اتسمت بالحب والتعاون والتفاهم بيننا، والمخرجة منال الصيفي كانت حريصة على تهيئة أجواء مناسبة وبيئة صحية؛ حتى تساعدنا على الإبداع وإظهار أفضل ما لدينا.
إلى أي مدى تأثرتِ بالشخصية. وهل وجدتِ صعوبة في التخلص من أثرها فيكِ؟
الحمدلله إيماني قوي، ولكن شخصية «حنان» أرهقتني كثيراً، ووضعتني تحت ضغط نفسي وعصبي، واستغرقت وقتاً طويلاً للتحرر من الشخصية وممارسة حياتي بشكل طبيعي.



الفستان من تصميم Maison Reda



ابنتي زينة لديها شغف كبير بالأزياء وتتابع أحدث خطوط الموضة ولديها ذوق رفيع لذا آخذ رأيها في ملابسي

الفستان من تصميم هاني البحيري Hani Al-Buhairi

وهل ترين فارقاً بين العرض في موسم رمضان أو موسم الشتاء؟
أولاً، العمل ينتمي للدراما المطولة، فلا يجوز عرضه في رمضان، وبخصوص مسألة العرض في ماراثون رمضان أو في الشتاء ، فلا أجد فارقاً كبيراً بين الموسمين، فقد عرض لي «الاختيار» في رمضان و«الأخ الكبير» خارجه، وكلاهما حقق نجاحاً كبيراً؛ لأن المعيار هو قوة العمل بغضّ النظر عن الموسم.
هل شاهدت ابنتك زينة المسلسل؟
شاهدت المسلسل وأحبته جداً، وأُعجبت بدوري، وكانت تخبرني بإعجاب أصحابها في المدرسة بالمسلسل وشخصية «حنان» التي أقدمها بالمسلسل.

عام النجاح

كان النجاح حليفك في عام 2020 بدور نسرين عشماوي في مسلسل «الاختيار». ما تعليقك؟
الحمد لله رغم أن 2020 كان عاماً مليئاً بالأحداث الصعبة بسبب الوباء العالمي، لكن بالنسبة لي كان عاماً مليئاً بالنجاح؛ لأنني قدمت فيه واحداً من أهم أعمالي الفنية التي تعتبر محطة فارقة في مشواري الفني وهو مسلسل «الاختيار».
كُرِّمتِ عن دورك في مسلسل "الاختيار" من الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي والقوات المسلحة. ما شعورك؟
شهادة الرئيس عبد الفتاح السيسي وإشادته بأدائي في المسلسل أعتبرها شرفاً كبيراً، وتكريمي من القوات المسلحة من التكريمات الأحب لقلبي التي أعتز وأفتخر بها. وأنا مدينة بالشكر للقوات المسلحة على مجهودهم ومساعدتهم لنا لظهور المسلسل بهذه الصورة المشرفة، ولما وفروه لنا من دعم لوجيستي ونفسي.
لماذا أنتِ مقلة سينمائياً مقارنة بالدراما؟
ابتعادي عن السينما لم يكن عن طيب خاطر، الورق هو الذي يحكمني، يمكن القول إن حظّي درامياً أفضل من حظّي سينمائياً.

أدقق في اختياراتي

هل تضعين خطوطاً حمراء لنفسك في مجال الفن؟
بالتأكيد، أنا قبل أن أكون فنانة أنا أم لبنت، ويجب أن أكون قدوة لها ولا أمثل عملاً تخجل منه ابنتي وعائلتي، لذا أدقق في اختياراتي جيداً، وأفكر في ابنتي وأنا أقرأ السيناريو هل سيناسبها من عدمه.
أفهم من ذلك أنك تتجنبين الأدوار الجريئة والمثيرة للجدل؟
أنا أبحث عن الأدوار المثيرة للجدل، والقضايا الجريئة ولكن بشكل يتفق مع مجتمعنا الشرقي. الفن وجد لمحاربة الأفكار المتطرفة ومعالجة القضايا الشائكة ولكن دون خدش حياء المشاهد.

عبير تشبهني كثيراً

ما الشخصية التي تحلم دينا فؤاد بتقديمها على الشاشة؟
أحب تقديم شخصيات قريبة من الواقع، تعبر عن حال نساء كثيرات، مثلاً الصعيدية والفلاحة، والصماء، والكفيفة وغيرها من الشخصيات المؤثرة.
أي شخصية جسدتها، تعاطفتِ معها وكانت الأحب إلى قلبك؟
شخصية «عبير» في مسلسل «الأخ الكبير»، فهو من أحب أدواري وقريبة من شخصيتي الحقيقية.
من الشخص الذي تبوحين له بكل أسرارك؟
أصحابي المقربون من الوسط الفني إيناس كامل وإيمان العاصي، ومن خارج الوسط هالة ولانا وأمل.

سعيدة بهذا اللقب

من تتمنين تقديم سيرته الذاتية أمام الشاشة؟
أخشى أعمال «السِير الذاتية» لأنها تضع الفنان أمام تحدٍ كبير، خاصة إذا كان يجسد سيرة لشخصية معروفة ومحبوبة لدى الجمهور، ولكن إذا عرض عليّ، أتمنى تقديم شخصية «سيدة الشاشة العربية» فاتن حمامة.
التصق لقب «وجه القمر» باسمك مجدداً. هل تهتمين بموضوع الألقاب؟
سعيدة جداً بهذا اللقب، خاصة أن الجمهور هو الذي أطلقه عليّ.
بدأتِ كمذيعة، هل يمكن أن نراكِ مقدمة برامج بجانب التمثيل؟
لمَ لا، إذا عرض عليّ فكرة برنامج «حلوة» وهادفة فلن أتردد لحظة في تقديمه.
من يعجبك من الممثلات العربيات والعالميات؟
من الممثلات العربيات منى زكي، ويسرا، وفاتن حمامة، وشيريهان، ومن العالميات جوليا روبرتس، جنيفر لوبيز، وأنجلينا جولي، ومونيكا بيلوتشي.
هل ابنتك لديها ميول للتمثيل؟
حتى الآن لم تتحدث معي في هذا الأمر، لكن لديها الموهبة، فهي تحب أن تذهب معي إلى موقع التصوير.
وماذا لو أفصحت لكِ عن رغبتها في التمثيل. هل توافقين؟
أتمنى ألا يحدث ذلك؛ لأن مهنة التمثيل صعبة وشاقة.
هل تأخذين برأي ابنتك زينة في اللوك الخاص بك؟
زينة لديها شغف كبير بالأزياء، وتتابع أحدث خطوط الموضة، ولديها ذوق رفيع؛ لذا آخذ رأيها في ملابسي. تجمعني صداقة قوية بابنتي، نأخذ برأي بعضنا البعض وأحترم رأيها وقراراتها، وهي أيضاً تحترم عملي وتدعمني.

العناية بالمظهر

هل تقومين بممارسة الرياضة؟
أحرص على الذهاب للصالة الرياضية.
ما سر جمال بشرتك؟
أحرص على تناول كميات كبيرة من الماء، وآخذ قسطاً وافراً من النوم، وأهتم بكريمات العين، وفي العادي لا أضع ماكياجاً على بشرتي سوى أمام الكاميرا فقط.
وماذا تتبعين في روتينك اليومي للبشرة المواد الكيميائية أم الطبيعية؟
كل ما هو طبيعي جميل، أميل أكثر للمنتجات الطبيعية.
ما آخر غرض اقتنيته من السوق؟
نظارات شمسية.
هل أنتِ من هواة السفر؟
الإنسان يحتاج بين كل فترة وأخرى أن ينفصل عن العالم الخارجي وضغوطات العمل والحياة، وأنا أهرب من ذلك عن طريق السفر.

الفنانة السعودية لمار:
التمثيل كان بالنسبة لي حلماً مستحيلاً

بـرزت الفنانة السـعودية لمـار في الدراما السـعودية بعد نجاحها فـي أدوارٍ قوية، وإبرازهـا موهبتها، ما جعلهـا تتحوّل إلى مطلـبٍ للمخرجيـن والكُتَّاب، ولفتـت الأنظار إليها بعد ما قدّمته من أداءٍ نالت به إعجاب الجمهور. اسـتضافتها «سـيدتي»، فتحدّثت عن عديدٍ من الأمور الفنية المهمّة خلال مسيرتها.

الرياض | زكية البلوشي Zakiah AlBaloshe



ما جديدكِ الفني في العام الجاري 2021؟
عُرضت عليَّ أعمال عدة من السعودية وخارجها، لكنني قرّرت الانتظار قليلاً بسبب تفشي كورونا، خاصةً مع عدم تمكّني من السفر، كما أن العمل الأخير الذي قبلته، فرض عليَّ تجاهل أي أعمالٍ أخرى لضيق الوقت، وقد حضرت إلى الرياض، ووقّعت عقده. سأعود إلى قبول الأعمال بعد دراستها جيداً، كما أفعل دائماً، عقب انتهاء هذه الأزمة، وسأكون حذرة في اختياراتي المقبلة.

هل تعتقدين أن فيروس كورونا أثّر على إنتاج الأعمال الفنية؟
نعم، كثيراً، والحظر في فترته الأولى كان صعباً جداً، والكل توقف عن العمل.

هل أنتِ مظلومة فنياً؟
كلا، لست مظلومةً فنياً، وبما أننا تحدثنا عن الظلم، أود أن أؤكد أن ظلم البشر أصعب ظلمٍ، لا ظلم الفن.

رفعت إحدى الشركات قضيةً عليكِ بسبب انتقادكِ عملاً شاركتِ به، حدِّثينا عن ذلك؟
نعم، حصل ذلك، وكما يقولون: «ضربني وبكى، سبقني واشتكى»! الشركة رفعت القضية عليَّ لانتقادي لها، وفعلت ذلك لأنني متعودة على عدم السكوت إذا ما اعتدى أحدهم على حقي. هذه التجربة علَّمتني الكثير، وكلّي إيمانٌ بأن الله سينتقم من الظالم، وللعلم أدَّيت عملي دون تسلُّم دفعة من عقدي، وأكملت مشاهدي لثقتي بالشركة، لكنَّ النتيجة جاءت عكسية، حيث تجاهلت حقوقي، ورفضت إعطائي أي مبلغٍ منذ عشرة أشهرٍ.

ماذا تعلّمتِ تحديداً من هذه التجربة؟
تعلّمت أموراً كثيرة. الإنسان يتعلّم من المواقف الناتجة عن كثرة مخالطته الناس، وصدمته ببعضهم، وبطبعي، كما قلت، لا أسكت عن الاعتداء على حقي، فالساكت عن الحق شيطان أخرس. حينما كنت أطالب بحقي، كانت هناك أطرافٌ تطلب مني ألا أستعجل في ذلك لعدم معاناتي من ظروفٍ صعبة، وكأنني أتسوَّل منهم!

هل تعانين من الغيرة الفنية؟
لا توجد فنانة لا تعاني من الغيرة الفنية. كفانا الله شر الحسد والغيرة والحقد.



ما آخر عملٍ عُرِضَ لكِ؟
كان على منّصة شاهد «بيوتي كلينك»، وسعيدةٌ جداً به، وهو من أحب الأعمال إليّ.
ما رأيكِ في الأعمال التي تتألّف من أكثر من جزءٍ، أو من حلقات طويلة؟
أعتقد أنها تستهلك وقتاً ومجهوداً كبيرين، ومع ذلك يملُّ المشاهد منها، وبوصفي فنانةً أفضِّل العمل السريع، مثل الأفلام، والمسلسلات ذات الحلقات القليلة.
هل يمكن للفنانة الاكتفاء بعملٍ واحد في الموسم الرمضاني، أم يُفضّل أن تشارك في أكثر من عمل؟
في رأيي، عملٌ واحد قوي يكفي بشرط أن يكون مميزاً ونصُّه جميلاً ومكتملاً.
كيف تقيِّمين تجربتكِ الفنية؟
تجربة جيدة وجميلة، لكنني أشعر بأنني ما زلت أتعلّم في كل مرة، لذا لا أستطيع تقييم نفسي، وأترك ذلك للجمهور.
لماذا لا نشاهدكِ في أعمال الفنان حسن عسيري، الذي جاءت بدايتكِ معه؟
آخر عملٍ جمعني به كان قبل فترةٍ قريبة، وهو مسلسل «سريع سريع»، وعُـرِضَ على mbc، إضافة إلى «بيوتي كلينك».
إذاً، لا يوجد خلافٌ بينكما كما يقال؟
لا يوجد خـلافٌ، وإن وُجِـدَ، فسيكون بسيطاً ولا يذكر. الخلافات موجودة في أي مكانٍ، لكنني أؤكد أن علاقتي بحسن عسيري جيدة، وبطبعي لا أجبر منتجاً على أن يعرض عليَّ عملاً ما، فهذا عمله، وهو الأعلم بما يناسبه، وقد تعاملت مع مؤسسة «الصدف» عبر أعمالٍ عدة، ووجدت منهم كل احترامٍ وتقدير.
هل يعاني الوسط الفني من الشللية، ولماذا؟
نعم، مع الأسف، يعاني كثيراً، وهذا الأمر لا يختلف فيه اثنان. حقيقةً، لا أعلم لماذا يحدث ذلك، وقد عانيت شخصياً من عنصريةٍ شديدة في الوسط الفني، إضافة إلى تجاهلي، ولا أريد الحديث عن هؤلاء، أو التدخل في شؤونهم.

كنت أعمل «مودل»

جمالكِ، هل لعب دوراً في دخولكِ الفن؟
كلا. كنت أعمل «مـودل» قبل دخولي عالم الفن. التمثيل كان بالنسبة لي حلماً مستحيل التحقيق، وأحببته لتأثري بالأفلام والمسلسلات التي كنت أتابعها في صغري، لا سيما المصرية، وهذا ما دفعني إلى السعي نحو تحقيق ما أحبه، لكنني بعد أن صرت فنانةً، صدمت بعنصرية بعضهم.
شاركتِ في عديدٍ من الأعمال، أي عملٍ الأقرب لكِ؟
أقربها لقلبي مسلسل «بيوتي سنتر»، فالدور الذي جسَّدته فيه مناسبٌ لي، كما جمع العمل فنانين من مختلف الجنسيات العربية، وجاء خفيف الظل، وبإخراجٍ جميل، ولم أظلم فيه فنياً.
أين أنتِ من السينما؟
قبل ثلاثة أعوامٍ، شاركت في فيلمٍ مع الفنانة والمنتجة والمخرجة ميساء مغربي بعنوان «وجوه محرَّمة»، لكن لا أعلم السبب وراء عدم عرضه حتى الآن، وقبل مدة عُرِضَت عليَّ المشاركة في فيلمٍ، لكنه توقف بسبب كورونا.

بعض الفنانات يعرضن مشكلاتهن الشخصية على «السوشال ميديا»، في رأيكِ، هل يفعلن ذلك بغرض الشهرة؟
بالنسبة لي، أرفض عرض مشكلاتي الشخصية على «السوشال ميديا»، لكن ليس بالضرورة أن تكون الشهرة وراء ذلك، فأحياناً يحتاج الفنان أو الفنانة إلى أن «يفضفض» لمتابعيه، عكس قلّةٍ يستهدفون الشهرة من هذه الخطوة.
كيف تصفين علاقتكِ بمواقع التواصل، ومتى تستخدمين «البلوك»؟
سابقاً، لم أكن أهتم بها، لكن أخيراً أصبحت جزءاً مهماً من حياتي، حيث أتواصل عبرها مع الناس، وأقرأ تعليقات المتابعين، وألجأ لـ «البلوك» عندما أرى تعليقاً مسيئاً، أو يتعدى حدود الأدب، مثل الشتائم، فأنا أحتاج إلى أشخاصٍ يدعمونني، ويكشفون لي أخطائي بطريقةٍ لطيفة.

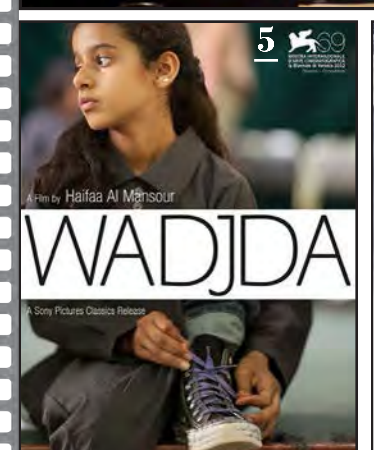
السينما أنثى..
أفلام لمخرجات عرب حصلت على جوائز عالمية

ليست مصادفة أن قائمة أفضل إنجازات السينما العربية على الصعيد العالمي، تحققت بفضل النساء، رغم أن الصناعة يهيمن عليها الرجال، فالسينما في الأصل فن التفاصيل الصغيرة والمشاعر المرهفة، ومصنع الحكايات وكلها صفات أصيلة في النساء، «سيدتي» تشارككم أفلاماً لمخرجات عرب حصلت على جوائز عالمية.

القاهرة | **عمرو رضا Amro Reda**







1 حرمة

فيلم سعودي حائز على جائزة أفضل فيلم شرق أوسطي قصير في «مهرجان بيروت الدولي للسينما» بدورته الـ 13، والجائزة الثانية في مسابقة الأفلام القصيرة ضمن مهرجان الخليج السينمائي، وجائزة التطوير في مسابقة الأفلام العربية القصيرة بمهرجان «الدوحة ترايبيكا»، وهو أول فيلم سعودي يعرض في مهرجان برلين. تناقش أحداثه قصة أريج امرأة سعودية فقيرة يموت زوجها وهي حامل، وتفعل كل شيء من أجل حماية جنينها، وتواجه ابتزازاً من المحيطين بها وصعوبات حياتية عدة.

الفيلم من بطولة وتأليف وإخراج الفنانة عهد كامل ويشارك في بطولته محمد عثمان ومحمد بكر.

2 نورة تحلم

فيلم تونسي حصد جائزتين في مهرجان بوردو الدولي للسينما المستقلة بفرنسا، وهي جائزة أفضل فيلم، وأفضل ممثلة، إضافة إلى تنويه خاص بالفنان لطفي العبدلي من جانب لجنة التحكيم، وجائزة أفضل ممثلة للنجمة هند صبري في مهرجان الجونة، كما فاز الفيلم بجائزة التانيت الذهبي بمهرجان قرطاج السينمائي في تونس، وفازت بطلته بجائزة أفضل ممثلة. يتناول الفيلم قصة امرأة من الطبقة الشعبية متزوجة من مجرم ولديها 3 أطفال لكنها تحلم بحياة أفضل ورجل شريف تكمل معه حياتها.

الفيلم من بطولة هند صبري ولطفي العبدلي، وحكيم بومسعودي وإيمان الشريف وجمال ساسي وسيف ظريف وإخراج هند بوجمعة.

3 كفرناحوم

أول فيلم لمخرجة عربية يتم ترشيحه لجائزة الأوسكار، وتوّجت مخرجته اللبنانية نادين لبكي، بجائزة لجنة التحكيم في مهرجان كان السينمائي الدولي 2018، كما ترشح لجائزة أفضل فيلم أجنبي بمسابقة «غولدن غلوب».

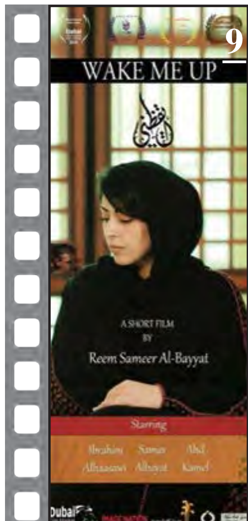
ويتتبّع الفيلم حياة «زين» في الشوارع، حتى يبلغ 12 عاماً من العمر، يهرب من والديه المهملين، ويتمكّن من العيش في الشوارع بدهائه، ثم يعتني باللاجئين الإثيوبيين «رحيل» وابنها الصغير «يونس»، حتى يتم القبض عليه في جريمة، ويسعى لتبرئة نفسه في المحكمة.

الفيلم من بطولة اللاجئ السوري زين الرافعي بدور «زين الحاج»، يوردانوس شيفراو، بولواتيف تريزور بانكول، كوثر الحداد، فادي كمال، نور الحسيني، كيدرا عزام، جوزيف جيمبازيان، فرح حسنو ومن إخراج وتمثيل نادين لبكي.









4 سيدة البحر

رشحته السعودية رسمياً من أجل المنافسة على جائزة أوسكار أفضل فيلم ناطق بلغة أجنبية، في الدورة 93 لجوائز أكاديمية علوم وفنون السينما الأميركية، وفاز بجائزة «فيرونا» للتعبير الإبداعي من مهرجان البندقية السينمائي.

تدور أحداث الفيلم حول قصة «حياة»، وهي فتاة صغيرة شجاعة وصلبة الإرادة تُقرر اختيار مصيرها وترفض أن تقدّمها قريتها إلى مخلوقات غامضة تعيش في مياه البحر المجاورة لقريتها.

الفيلم من بطولة بسمة حجار وأشرف برهوم ويعقوب الفرحان وفاطمة الطائي، ومن إخراج وتأليف شهد أمين.

5 وجدة

فيلم سعودي حصد أكثر من 20 جائزة عالمية، عُرض لأول مرة في الدورة الـ69 لمهرجان فينيسيا السينمائي وحاز على ثلاث جوائز وهي: جائزة سينما فناير لأفضل فيلم وجائزة الاتحاد الدولي لفن السينما وجائزة انتر فيلم، رُشح أيضاً لنيل جائزة البافتا الـ67 لأفضل فيلم غير ناطق باللغة الإنجليزية، كما تم اختياره لجائزة أفضل فيلم ناطق بلغة أجنبية في حفل توزيع جوائز الأوسكار الـ86. يدور الفيلم حول «وجدة» وهي فتاة سعودية تُشارك في مسابقة لتلاوة القرآن في مدرستها من أجل جمع الأموال المتبقية التي تحتاجها من أجل شراء الدراجة الخضراء التي جذبت اهتمامها في أحد المتاجر.

من بطولة وعد محمد وريم عبد الله وعبد الرحمن الجهني وسلطان العساف، ومن إخراج وتأليف هيفاء المنصور.

6 صمت القصور

الفيلم التونسي الحائز على جائزة الكاميرا الذهبية من مهرجان كان السينمائي الدولي في عام 1994، وأفضل فيلم طويل في الدورة الخامسة لمهرجان السينما الأفريقية في ميلان عام 1995، وأفضل فيلم في مهرجان شيكاغو عام 1995 وتوّج بالتانيت الذهبي لقرطاج السينمائي لتصبح مفيدة التلاتلي أول مخرجة في العالم العربي وأفريقيا تتوّج بالجائزة. تدور أحداث الفيلم حول «عليا» شابة حامل، يطلب منها رفيقها الإجهاض، تعلم عليا بنبأ وفاة سيدها السابق، فتعود إلى القصر الذي نشأت فيه لتعزية عائلته، وهناك تلاحقها ذكريات أمّها التي كانت خادمة فيه فقد كانت طبّاخة ورفيقة وراقصة، كما تتذكّر طفولتها إذ كانت وُلدت من أب مجهول الهوية وكلّ ما نتج عن ذلك من حيرة وأسرار في القصر.

الفيلم من بطولة هند صبري، آمال الهذيلي، ناجية الورغي، هشام رستم، سامي بوعجيلة، سنية المؤدب، ومن إخراج مفيدة التلاتلي.

7 المرشحة المثالية

أول فيلم سعودي يتم اختياره رسمياً للمشاركة في المنافسة على جائزة الأسد الذهبي في مهرجان البندقية السينمائي الدولي السادس والسبعين، كما تم اختياره ضمن قائمة أفضل فيلم ناطق بلغة أجنبية بجائزة الأوسكار عام 2019.

يتناول الفيلم قصة الطبيبة السعودية مريم، التي تعمل في مستشفى وتعاني من نظرة الرجال إلى النساء، وتقرر أن تترشح للانتخابات المحلية، وتلقى حملتها الانتخابية تأييداً غير متوقّع.

شارك في بطولة الفيلم ميلا الزهراني، نوره العوض، ضي الهلالي، خالد عبد الرحيم، ومن إخراج هيفاء المنصور.

8 الرجل الذي باع ظهره

الفيلم التونسي الفائز بجائزة أحسن سيناريو في مهرجان ستوكهولم السينمائي الدولي بالسويد في دورته الحادية والثلاثين، وأدرج ضمن القائمة القصيرة في فئة أفضل فيلم عالمي في جائزة الأوسكار2021، وعُرض عالمياً لأول مرة في الدورة الـ77 لمهرجان فينيسيا السينمائي، وفاز بطل الفيلم يحيى مهايني بجائزة أفضل ممثل، كما فاز الفيلم أيضاً بجائزة أديبو كينج.

تدور أحداث الفيلم حول قصة «سام» شاب سوري، فرّ إلى لبنان، هرباً من الحرب في بلاده، دون إقامة رسمية، ويتعثّر في الحصول على تأشيرة سفر لأوروبا، حيث تعيش حبيبته، فيتطفّل على حفلات افتتاح المعارض الفنية ببيروت، حيث يقابل الفنان الأميركي المعاصر الشهير جيفري جودفروي، ويعقد معه اتفاقاً سيُغيّر حياته للأبد.

يشارك فيه كل من: يحيى مهايني ومونيكا بيلوتشي وديا اليان، كوين دي بو، ومن إخراج كوثر بن هنية.

9 أيقظني

فيلم قصير درامي سعودي حائز على جائزة أفضل إخراج في مهرجان مدريد السينمائي عام 2017، وجائزة أفضل إخراج في مهرجان ميلانو السينمائي 2017 للمخرجة السعودية ريم البيات.

تدور أحداث الفيلم عن قصة امرأة تدعى «سلام» تمر بأزمة منتصف العمر، تعاني من الوحدة والعزلة ونظرة المجتمع لها بعد أن استقل أبناؤها عنها، تعمل مدربة رقص في الخفاء لعدم قدرتها على مواجهة المجتمع، فتشعر بالذنب وتضطر بسببه لتعاطي الأدوية المهدئة.

الفيلم من بطولة إبراهيم الحساوي وسمر البيات وعهد كامل وسماح زيدان وراشد الورثان وفيصل الدوخي، وسيناريو وحوار ريم البيات.

تترات مسلسلات رمضان 2021 ... عودة الكبار

الكتاب يعرف من عنوانه، وكذلك المسلسلات يمكن قياس نجاحها بمجرد الاستماع إلى شارة البداية، لهذا يتنافس صناع دراما رمضان على جذب أهم الأصوات بأداء الأغنية الدرامية، واللافت هذا العام هو عودة الكبار، إذ تضم القائمة محمد منير، أصالة، إبراهيم الحكمي، رامي جمال، مدحت صالح،ونانسي عجرم، وصابر الرباعي.

القاهرة | **عمرو رضا Amro Rida**



عبد الكريم عبد القادر «الوصية الغائبة»

انتهى الفنان عبد الكريم عبد القادر من تسجيل تتر المسلسل الكويتي «الوصية الغائبة» من كلمات الشاعر مشاري حمود وألحان باسم الخلف.

المسلسل من تأليف وإنتاج مشاري حمود العميري وإخراج حسين أبل، ويشارك في بطولته جاسم النبهان، عبدالرحمن العقل، زهرة عرفات، عبدالإمام عبدالله، مشاري البلام، محمد الصيرفي، محمد العلوي، اسماعيل الراشد، عبدالله الخضر، عبير أحمد، خلود محمد، غدير زايد، زينب كرم، عبدالله هيثم، فاطمة الدمخي وعبدالله الفريح.



نانسي عجرم «راحوا»

طرحت الفنانة نانسي عجرم مؤخراً أغنية تتر المسلسل الرمضاني «راحوا» وتحمل عنوان «ما تحكم عَ حدا» من كلمات منير بوعساف، ألحان نبيل عجرم، توزيع باسم رزق، ميكساج إيلي بربر، استوديو وتسجيل هادي شرارة، إخراج وإنتاج نديم مهنا.

المسلسل للمخرج والمنتج نديم مهنا والكاتبة كلوديا مرشليان، وبطولة كارين رزق الله، بديع أبوشقرا، جوزف بو نصار، نهلا وألكو داود، ختام اللحام، رندة كعدي، تانيا فخري، شربل زيادة، أنطوانيت عقيقي، جان دكاش وآخرين.



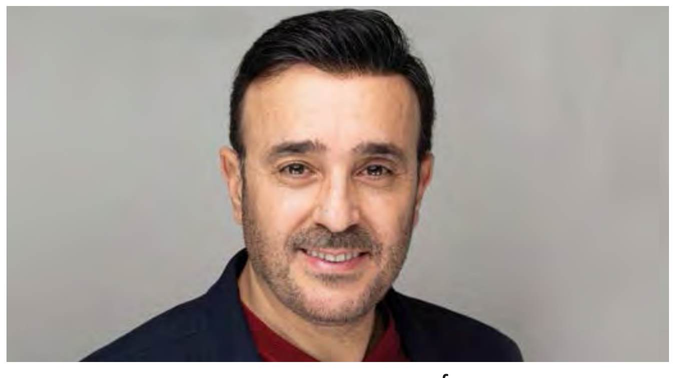
محمد منير «الاختيار2»

انتهى الفنان محمد منير من تسجيل أغنية مسلسل «الاختيار2». الأغنية من كلمات نصر الدين ناجي، وألحان أحمد فرحات.
العمل من بطولة كريم عبد العزيز، أحمد مكي، إياد نصار، إنجي المقدم، الراحل هادي الجيار، وأسماء أبواليزيد، وسيناريو وحوار هاني سرحان، وإخراج بيتر.



مصطفى قمر «فارس بلا جواز»

الفنان مصطفى قمر لن يعود للتمثيل فقط في رمضان، وإنما سيقدم أيضاً شارة مسلسله «فارس بلا جواز»، الذي يضم العديد من نجمات الشرف، من بينهن بشرى.



صابر الرباعي «أولاد الغول»

الفنان صابر الرباعي قرر هذا العام دعم الدراما التونسية في رمضان 2021، وانتهى بالفعل من تسجيل تتر المسلسل التونسي «أولاد الغول».
وهو من بطولة الممثلين التونسيين فتحي الهداوي، وحيدة الدريدي، حلمي الدريدي، بلال البريكي، سارة الحناشي، فارس الأندلسي، ولأول مرة في مسلسل تلفزيوني الفنانة ربيعة بن عبدالله، ومن من إخراج مراد بالشيخ، وتأليف رفيقة بوجدي.



ملحم زين «350 جرام»

انتهى الفنان ملحم زين من تسجيل تتر مسلسل«350 جرام»، التي تحمل اسم «عايش لوحدي» وهي من كلمات غدي الرحباني ومن ألحان أسامة الرحباني.
يشارك في بطولة المسلسل عدد من الفنانين منهم عابد فهد، سلوم حداد، كارين رزق الله، خالد نجم، ستيفاني عطالله، جريس قبيلي، مصطفى سعد الدين، وقاسم منصور، ومن تأليف ناديا الأحمر وإخراج محمد لطفي.



حمادة هلال.. «المداح»

الفنان حمادة هلال يقدم تجربة جديدة في الدراما الدينية الاجتماعية بعنوان «المداح»، وسيضع صوته على شارة المسلسل الذي يشارك في بطولته أحمد بدير، نسرين طافش، خالد سرحان، دنيا عبدالعزيز، سلوى عثمان، جمال عبدالناصر، محمد عز، وهادي خفاجة، ومن تأليف أمين جمال، وإخراج أحمد سمير فرج.



رامي جمال «بين السما والأرض»

يخوض المطرب والملحن رامي جمال، للمرة الأولى تجربة تقديم تتر عمل درامي، بعد تعاقده رسمياً غناء شارة البداية لمسلسل «بين السما والأرض». وأوضح رامي جمال أن الأغنية من كلمات نور الدين محمد وألحان أحمد العدل وتوزيع إلهامي دهيمة وأحمد حسام.
المسلسل من بطولة هاني سلامة، درة، يسرا اللوزي، سوسن بدر، نجلاء بدر، نورهان، ندى موسى، أحمد بدير، ومنى عبد الغني، وسيناريو وحوار إسلام حافظ، والقصة مأخوذة عن رواية الأديب نجيب محفوظ، وإخراج ماندو العدل، وإنتاج شركة سينرجي، ويقدم المسلسل في 15 حلقة خلال شهر رمضان القادم.



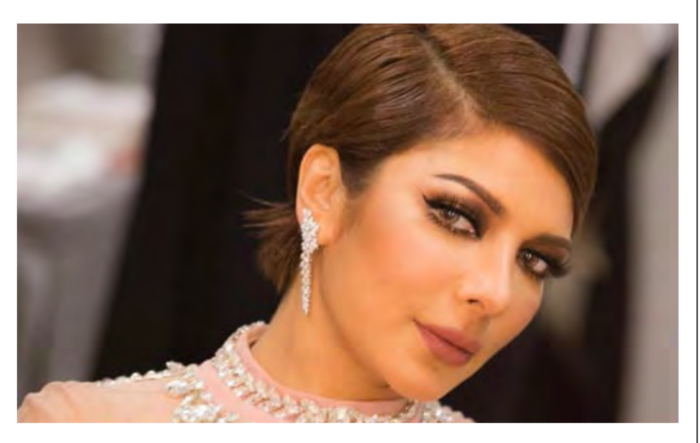
إبراهيم الحكمي «اللي مالوش كبير»

الدراما المصرية اعتادت في السنوات الماضية على الاستعانة بالأصوات الخليجية، وهذا العام يتعاون المطرب السعودي إبراهيم الحكمي مع النجمة ياسمين عبد العزيز، ويقدم شارة مسلسلها «اللي مالوش كبير»، والأغنية من كلمات أيمن بهجت قمر، وألحان وليد سعد.
المسلسل من تأليف عمرو محمود ياسين، وإخراج مصطفى فكري، وإنتاج شركة سينرجي، وبطولة كل من ياسمين عبد العزيز، أحمد العوضي، خالد الصاوي، دينا فؤاد، دنيا عبد العزيز، أحمد سعيد عبد الغني، أحمد عبد الله محمود، محمود حافظ، وإيمان السيد.



أحمد سعد وبهاء سلطان «ملوك الجدعنة»

مفاجأة العام 2021 عودة الفنان بهاء سلطان للغناء، حيث تعاقد مع الفنان أحمد سعد على تقديم شارة مسلسل «ملوك الجدعنة»، بطولة: مصطفى شعبان، عمرو سعد، رانيا يوسف، ياسمين رئيس، عمرو عبد الجليل، دلال عبدالعزيز، محمد عبدالعظيم، ووليد فواز، وهو سيناريو وحوار عبير سليمان، وإخراج أحمد خالد موسى.



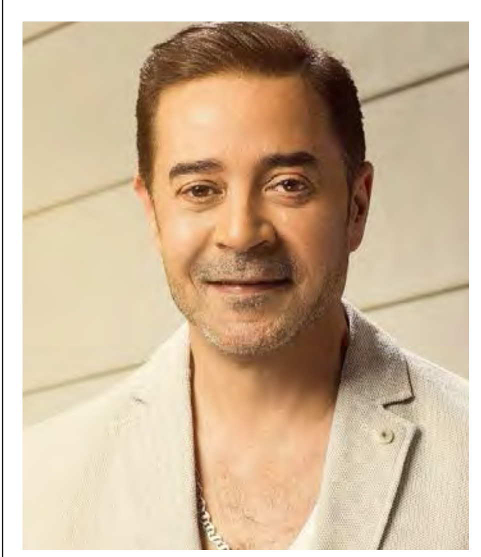
أصالة في «بنت السلطان» و«حرب أهلية» و«قصر النيل»

بعد غياب طويل عن غناء شارات مسلسلات رمضان، تقدم المطربة السورية أصالة ثلاثة تترات غنائية دفعة واحدة، إذ تعاقدت على تقديم تتر مسلسل «بنت السلطان» للفنانة روجينا، من تلحين محمد رحيم.
وكشفت أصالة أيضاً عن تعاقدها لتقديم شارة مسلسل «حرب أهلية» من بطولة يسرا وباسل خياط وأروى جودة وجميلة عوض، ومن إخراج سامح عبد العزيز.
ولأول مرة ستضع الفنانة دينا الشربيني شارة غنائية على تتر مسلسلها «قصر النيل» بصوت أصالة، بعدما اكتفت في السنوات الثلاث الماضية بوضع موسيقى تصويرية من تأليف عمرو دياب، ويشارك في بطولة قصر النيل، ريهام عبد الغفور وصبري فواز، والعمل من إخراج خالد مرعي.



أحمد سعد «ضل راجل»

أحمد سعد لن يكتفي بالغناء لشقيقه عمرو سعد في مسلسل «ملوك الجدعنة» وإنما تم اختياره لتقديم شارة مسلسل «ضل راجل»، من بطولة الفنان ياسر جلال والفنانة نرمين الفقي.



مدحت صالح «هجمة مرتدة»

الفنان مدحت صالح تعاقد مؤخراً لغناء تتر مسلسل «هجمة مرتدة» وهو مقتبس عن أحداث حقيقية من ملفات المخابرات العامة المصرية.

يقوم ببطولة المسلسل كل من أحمد عز، هند صبري، نضال الشافعي، إنجي المقدم، صلاح عبدالله، ماجدة زكي، هشام سليم، محمود البزاوي، محمد جمعة، ندى موسى، ويوسف عثمان، ومن تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد علاء.



زياد برجي «زوج تحت الإقامة الجبرية»

إلى جانب مشاركته في بطولة مسلسل «زوج تحت الإقامة الجبرية»، يقدم زياد برجي تتر المسلسل، وهي أغنية بعنوان «اسم الله عليكي»، من ألحانه، وكلمات الشاعر أحمد ماضي، وتوزيع هادي شرارة.

المسلسل من إنتاج «أي سي ميديا» و«جولدن لاين»، ويشارك في بطولته زياد برجي، هبة نور، نادين الراسي، محمد خير الجراح، أنجو ريحان، وهشام حداد، ومن إخراج نبيل لُبس.



ناصيف زيتون «للموت»

أثار الفنان ناصيف زيتون حيرة جمهوره بعد ظهوره في الإعلان التشويقي لمسلسل «للموت» وتوقع البعض أنه سيخوض تجربة التمثيل لأول مرة، ولكن المؤكد أنه تعاقد على غناء شارة المسلسل، والأغنية ألحان أحمد بركات وكلمات مازن ضاهر.

المسلسل من بطولة ماغي بو غصن، خالد القيش، دانييلا رحمة، باسم مغنية، ومحمد الأحمد، تأليف نادين جابر، وإخراج فيليب أسمر.



معين شريف «الكندوش»

الفنان معين شريف وضع صوته في رمضان 2021، على شارة مسلسل البيئة الشامية «الكندوش»، والأغنية من كلمات الشاعر بحر لاواديسا وألحان رضوان نصري.

ويشارك في بطولة المسلسل إلى جانب أيمن زيدان كل من سلاف فواخرجي، شكران مرتجى، كندا حنا، وأيمن رضا.

لماذا يتخوّفون من الصحافة؟!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

ظاهرة منتشرة وبقوة بين النجوم السعوديين وصنّاع الدراما المحلية، وهي التخوّف من الصحافة والحرص على بناء جدار بينهم وبينها. قد يعود هذا الأمر للتراجع الكبير الذي شهدته الصحافة الفنية بعد التسعينيات حتى سنوات قليلة ماضية حيث بدأت في العودة لقوتها من جديد، فكان النجوم وصنّاع الدراما يتعرّضون لظلم صحفي كبير مع تبادل أخبار مغلوطة عنهم طوال الوقت، وعدم دعم أعمالهم بالشكل المطلوب سوى من قلّة صحفية قليلة جداً، والانشغال بالكتابة عمّا كانوا يواجهون من صدامات مع بعض التيارات والأفكار دون الالتفات لتفاصيل ما يقدّمونه فنياً وما يسبقه من مراحل أثناء التحضير واختيار فريق العمل والتنفيذ.

هذا التخوّف من الصحافة مستمر لغاية الآن، ودون مبرّر، حيث يصعب علينا اليوم كصحفيين الحصول على الخبر من أصحابه رغم أحقيّتنا بذلك، وهذا ما نلاحظه وبقوة على محرّكات البحث وفي المواقع والصحف الفنية، حيث نجد ضخّاً مبالغاً به لأخبار النجوم العرب وأعمالهم بينما قليلاً ما نجد تفاصيل كافية عن نجم سعودي أو عمل يقوم بالتحضير له أو كواليس يعيشها، ولو دخلنا على محرّك البحث جوجل على سبيل المثال في صفحة الفن لنتابع آخر الأخبار فلن نجد شيئاً!

هذه العلاقة غير الصحية بين نجوم وصنّاع الفن المحليين مع الصحافة والإعلام لا زالت موجودة لغاية الآن، ولو أردت على سبيل المثال أن تزور أحد مواقع التصوير لالتقاط الكواليس وعمل لقاءات مع فريق العمل ستجد التنسيق لهذا الأمر صعباً جداً، ليس هذا وحسب.. بل حتى عندما تذهب وأخيراً للموعد الذي تمّ تحديده بعد طول انتظار ستجدهم متخوّفين من الكاميرا والفريق الصحفي الموجود والذي يفرضون عليه قيوداً كثيرة لا تمكّنه من التصوير بأريحية، حتى ينتهي الموعد فنجد المادة الصحفية التي خرج بها هذا الفريق ضعيفة جداً.

قبل أيام، ناقشت هذا الأمر مع أحد مديري الإنتاج لواحد من أبرز الأعمال التي يتم التحضير لها حالياً في السعودية، وسألته عن أسباب هذا القلق من الإعلام وعدم تسهيل مهامهم لالتقاط كواليس ولقاءات جميلة، فاعترف بالأمر وتساءل مثلي: نحن فعلاً لا نشعر بالراحة لوجود الإعلام حولنا لكن لماذا؟!

أمر آخر لا نجد له مبرّراً يحدث من قِبل النجوم، لماذا لا يوجد مديرو أعمال يسهل تواصل الإعلام معهم، ولماذا يحدث كل شيء بصعوبة عندما نريد أن نقتنص الخبر وننشره بشكله وتفاصيله الصحيحة؟ فمراسلة الفنان عندما نريد التأكد من أمر ما لا نجد لها أي ردّ، وغالباً ما نشعر بأنه غير مرحّب بنا بينما من المفترض أن يكون وجودنا أمراً مرحّباً به للغاية، كما يحدث بين أهل الفن وصنّاع الدراما في كل مكان بالعالم!





www.sayidaty.net

تابعونا عبر مواقع التواصل الاجتماعي


sayidatynetpage


sayidatynet


sayidatynet


sayidaty


sayidatynet

معرض آرت دبي ART DUBAI

جسر بين الثقافات الفنية العربية والغربية بمشاركة سعودية لافتة



جميع الصور: من الأعمال الفنية المعروضة في آرت دبي Art Dubai

انتظر عشاق الفن منذ العام الماضي بفارغ الصبر انطلاق فعاليات آرت دبي Art Dubai، وهو المعرض الأول من نوعه إقليمياً الذي يستحوذ على مشاركة واسعة للفنانين والمعارض من مختلف البلدان العربية والأجنبية. انطلقت فعاليات آرت دبي Art Dubai بنسخته الـ 14 يوم الإثنين 29 مارس في موقعه الجديد في مبنى «غيت بلدنغ» Gate Building الأيقوني الذي يأخذ من قلب مركز دبي المالي العالمي مكاناً له ضمن مساحة مشيدة خصيصاً للمعرض، مّا يوفر بيئةً آمنةً وسليمةً للمشاركين والزوار على حدٍ سواء. «سيدتي» حضرت المعرض آرت دبي Art Dubai وتنقلت بين أهم الأعمال الفنية للفنانين المشاركين من مختلف أنحاء العالم. وقد كان لافتاً المشاركة المميزة واللافتة للمملكة العربية السعودية من خلال 3 معارض من جدة والرياض، وفي ما يأتي نستعرض لكم أبرز ما خرجنا به.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**
تصوير: **أمير صليب Amir Salib**

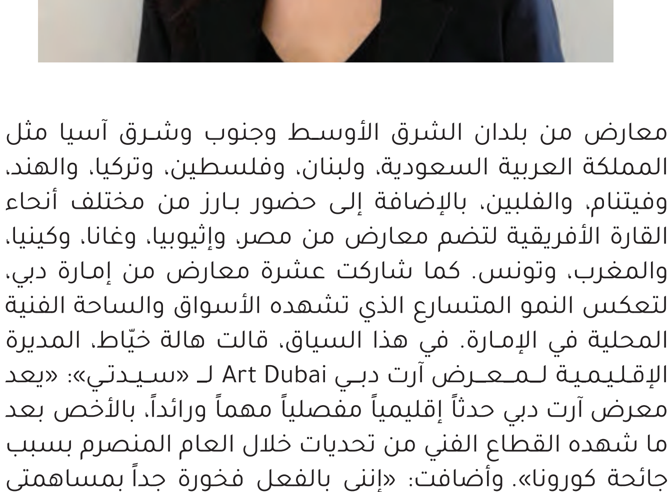






هالة خيّاط، المديرة الإقليمية لمعرض آرت دبي Art Dubai

بنسخته لعام 2021، أقيم معرض آرت دبي Art Dubai بشراكة استراتيجية مع هيئة الثقافة والفنون في دبي، حيث لعب دور الجسر بين الثقافات العربية والغربية مستقبلاً 50 معرضاً فنياً رائداً في الفنون الحديثة والمعاصرة من 31 بلداً، وذلك لتمثيل تشكيلة متنوعة من الفنانين والأعمال والممارسات، ما يعكس الهوية متعددة الثقافات التي تتميز بها مدينة دبي. فرأينا فنون آتية من باريس، لندن، نيويورك، تبليسي، مدريد، البندقية وغيرها الكثير. وإلى جانب المعارض القادمة من مراكز الفنون المشهورة والصاعدة من مختلف أنحاء العالم، فقد تمكّن الزوار من حضور



معارض من بلدان الشرق الأوسط وجنوب وشرق آسيا مثل المملكة العربية السعودية، ولبنان، وفلسطين، وتركيا، والهند، وفيتنام، والفلبين، بالإضافة إلى حضور بارز من مختلف أنحاء القارة الأفريقية لتضم معارض من مصر، وإثيوبيا، وغانا، وكينيا، والمغرب، وتونس. كما شاركت عشرة معارض من إمارة دبي، لتعكس النمو المتسارع الذي تشهده الأسواق والساحة الفنية المحلية في الإمارة. في هذا السياق، قالت هالة خيّاط، المديرة الإقليمية لمعرض آرت دبي Art Dubai لـ «سيدتي»: «يعد معرض آرت دبي حدثاً إقليمياً مفصلياً مهماً ورائداً، بالأخص بعد ما شهده القطاع الفني من تحديات خلال العام المنصرم بسبب جائحة كورونا». وأضافت: «إنني بالفعل فخورة جداً بمساهمتي في نشر الثقافة العربية في إمارة دبي التي تتميز بهويتها الحاضنة لمختلف ثقافات العالم.. وإنني سعيدة بإطلاقنا الناجح لمعرض آرت دبي بنسخته الـ 14 مع مشاركة 50 معرضاً قادمة من 31 بلداً».





وخلال حديثنا مع محمد علي غمرياني، مدير المشاريع في حافظ غاليري Hafez Gallery السعودية، قال لمجلة سيدتي: "إنها المرة الخامسة التي يشارك فيها حافظ غاليري في آرت دبي ، ونعود لأن ذلك يمنحنا الفرصة للتواصل مع جمهورنا وتقديم أحدث الأعمال الفنية لفنانينا الناشئين."وأضاف غمرياني قائلاً: "يوفّر آرت دبي تمثيلاً قوياً للمعارض المشاركة فيه وخاصة تلك القادمة من الشرق الأوسط، ما يعمّق مشاركة الجمهور وفهمه للمشهد الإبداعي في هذا الجزء من العالم". ونظرًا لجميع الظروف التي تسبب فيها وباء كوفيد - 19، فقد حقق فريق آرت دبي عرضاً منظماً جداً مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة. وإننا سعداء للغاية للعمل مع مثل هذه المنظمة المهنية."

أبرز الفنانات السعوديات المشاركات

شاركت في آرت دبي Art Dubai بنسخته لهذا العام العديد من المعارض السعودية عاكسةً الصورة الحضارية للمملكة وثقافة شبابها الطامح إلى نشر الهوية السعودية المعاصرة في شتى أنحاء العالم. ومن تلك المعارض أثر غاليري Athr Gallery من جدّة، ومعرض حافظ غاليري Hafez Gallery من جدة أيضاً، ومعرض مونو غاليري Mono Gallery من الرياض.
وقد تمثلت مشاركة مونو غاليري Mono Gallery السعودي، وهو معرض معاصر فني، من خلال 5 فنانات سعوديات شابات متميزات وهن: المصورة الفوتوغرافية الأميرة ريم الفيصل، الفنانة لولوة الحمود، الفنانة الأميرة طرفة بنت فهد آل سعود، الفنانة والمصورة خلود البكر والفنانة أماني موسى.

المعارض الحضورية هي القلب النابض

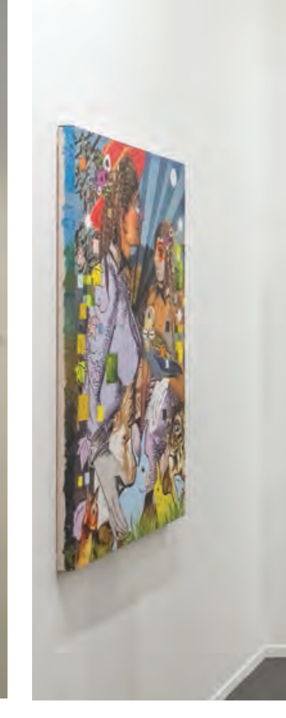
تعدّ المعارض الحضورية من الأسس الرئيسة لأي فنان حيث أنها تصل بينه وبين عشاق الفن بطريقة ملموسة. وفي هذا السياق، علق المدير الفني لآرت دبي Art Dubai، بابلو ديل فال، قائلاً: «المعارض الحضورية هي الروح الحية والقلب النابض لعالم الفن والفنانين، والقطاع الفني هو قطاع عانى - مثل غيره من القطاعات - من الأحداث التي شهدها العام الماضي». واستطرد: «فيما نحاول تلمس طريقنا للخروج من هذه الجائحة، نحن نشعر بالمسؤولية للقيام بكل ما في وسعنا لدعم الفنانين والمعارض ومقدمي الخدمات الذين يعتمدون على حيوية وديمومة القطاع الفني التجاري».

مبادرات آرت دبي Art Dubai

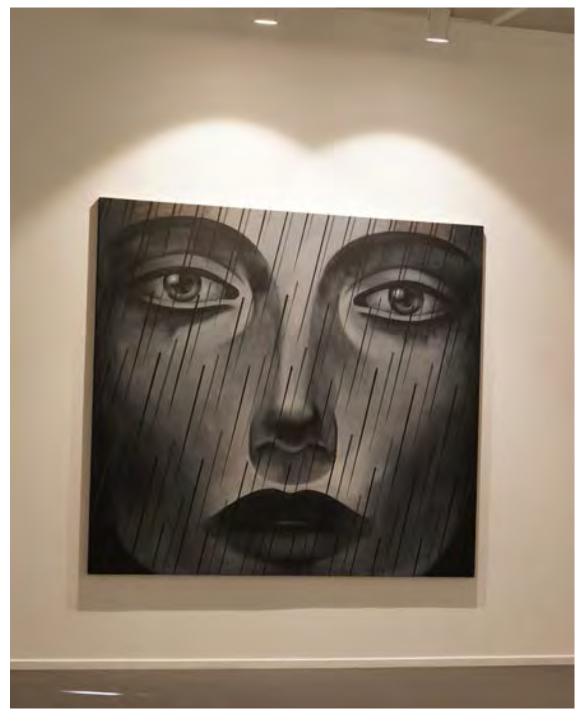
أعلن آرت دبي Art Dubai عن عدد من المبادرات المبتكرة لمعرض 2021، حيث اشملت هذه المبادرات على شراكة تعاونية جديدة مع المعارض المشاركة، لتعتمد أجور المشاركة جزئياً على المبيعات، بالإضافة إلى برنامج المشاركة عن بعد، لتمكين المعارض غير القادرة على المشاركة الحضورية ومنح التواصل مع الزوار الذين يكتشفون الأعمال الفنية شخصياً باستخدام التقنيات الحديثة..
وقال عارف أميري، الرئيس التنفيذي لسلطة مركز دبي المالي العالمي: «يشكل الفن عنصراً جوهرياً وحاضراً على الدوام في صورة إمارة دبي والطابع الثقافي المتميز الذي يشتهر به مركز دبي المالي العالمي. ويأتي معرض آرت دبي هذا العام ليؤكد على هذه الرسالة العريقة ضمن المجتمع الفني العالمي، خاصة وأنه يوفر للفنانين من مختلف أنحاء العالم واحدة من أولى فرص التواصل والتعارف والالتقاء بالمشترين المحتملين في أعقاب الجائحة. وسيسهم الحدث في دعم خطة دبي الحضرية 2040».

شاركت في آرت دبي Art Dubai بنسخته لهذا العام العديد من المعارض السعودية عاكسةً الصورة الحضارية للمملكة وثقافة شبابها الطامح









برامج إضافية لآرت دبي 2021

شمل معرض آرت دبي هذا العام على العديد من البرامج الثقافية الفنية المميزة ومنها: حديقة المنحوتات، وهي حديقة مصممة خصيصاً حول مبنى البوابة في «مركز دبي المالي العالمي» وتضم أعمالاً تركيبية كبيرة لعشرة فنانين منهم الفنانين الإماراتيين محمد أحمد إبراهيم وحسين شريف، والفنان السعودي راشد الشعشعي؛ بالإضافة إلى برنامج الأفلام ومعرض خمسينية الاتحاد الذي يضم محطات عرض منتشرة في مدخل مركز دبي المالي العالمي، تعرض أفلاماً أحادية القناة من إنتاج أكثر من 20 فناناً من المنطقة والعالم. كما وقد شهدت منطقة «غيت أفنيو» معرضاً للصور بالأبيض والأسود، التقطها راميش شوكلا ويعود تاريخها إلى يوم 2 ديسمبر 1971، وهي مصدر الإلهام الذي تقوم عليه الحملة الترويجية لمعرض «آرت دبي». ويخلد المعرض ذكريات الاتحاد احتفالاً بالذكرى الخمسين لتأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة.

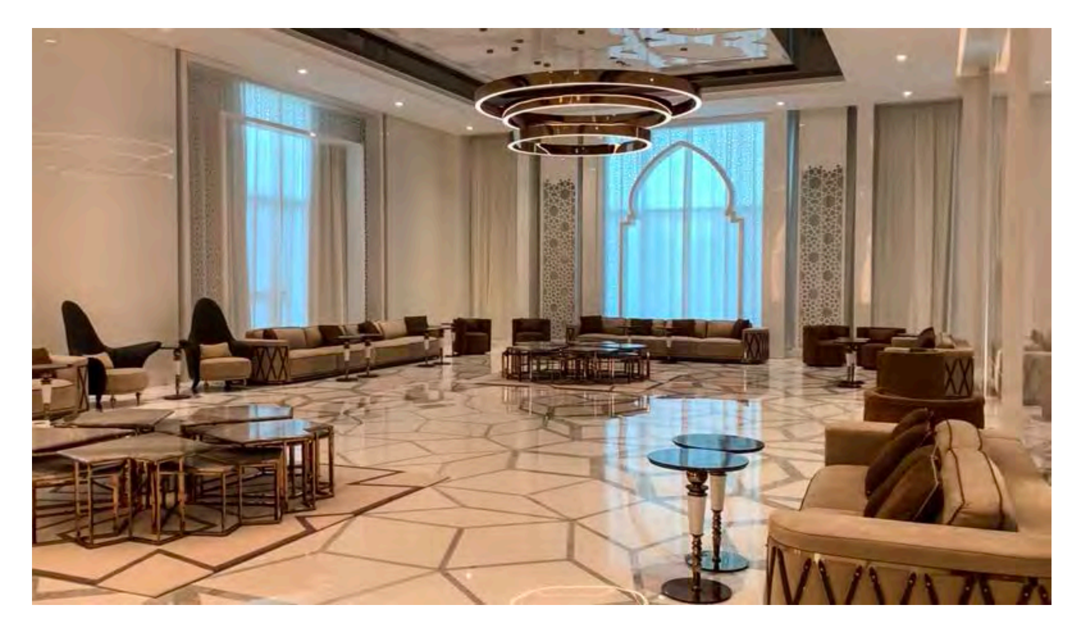
ومن أبرز البرامج الخاصة بمعرض آرت دبي، هو احتفال مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي (إثراء) بالفن المعاصر وفنانيه عبر جائزة إثراء للفنون، والتي أطلقها المركز سنة 2017 بالتعاون مع آرت دبي، حيث تعرض الأعمال الفائزة كل عام بهدف تمكين وتشجيع أعمال الفنانين السعوديين المعاصرين والمقيمين وإيصالها إلى نطاق عالمي.

المجلس في الطراز المعاصر.. فخم.. عملي ورائق الألوان

أرخى الطراز المعاصر ظلاله على المجلس، الذي لم يتخلّ عن وجوده في الفيلاّ الخليجيّة، وعن وظيفته في جمع الناس لتبادل الأحاديث والأفكار، وفي التعبير عن كرم المضيفين، وعن ديكوره الفخم.. ولو أنّ عناصر المجلس تنحو راهناً إلى تتبع الجديد في موضة الأثاث والتصميم، وإلى التخلي عن المغالاة في التزويق، واستبعاد الألوان الصارخة.

بيروت | نسرين حمود **Nisrine Hammoud**





الرخام خامة مفضّلة في الأرضيّات والجدران



(الصور من Luxury and More)



يفرد أبناء المجتمع الخليجي عامّة مساحات واسعة في مساكنهم حتّى تستقبل المجالس. وهذه الأخيرة تتخلّى راهناً عن الـ «نيوكلاسيكيّة» التي كانت سائدة لسنوات خلت لصالح الطراز المعاصر، وتحظى بمجموعة من اللمسات الفخمة، وتتزيّن بالنباتات الطبيعيّة، وتتبع خطوط الموضة لناحية الألوان والأشكال.

في لقائه مع «سيدتي»، فصّل المهندس كنان صافي، الحديث عن الجديد في تصميم المجالس، معدّداً النقاط الآتية:

• **الشكل المستطيل** مفضّل عند توزيع الأثاث، إذ هو يسمح بتقابل أماكن الجلوس، الأمر الذي يعزّز التواصل؛ ففي ضلعي المستطيل الطويلين، تتوزّع الأرائك ثلاثية المقاعد (أو رباعيّة أو خماسيّة المقاعد)، مع استيعاب أحد ضلعي المستطيل القصيرين لزوجين من المقاعد المفردة ذات الأذرع. ويمثّل الأخيران صدر المجلس. بالمقابل، تبتعد مقاعد الجلوس في المجلس مربّع الشكل عن بعضها البعض، ولا تستوعب هذه الطريقة في توزيع أماكن الجلوس، فرصة لوجود صدر للجلسة.

• **الألوان** الصارخة تتراجع لصالح تلك الرائقة، لا سيّما متدرجات الرمادي والأصفر الرائجة حالياً، مع تطعيم الألوان الهادئة بأخرى أكثر حيويّة (البرتقالي، مثلاً) في الوسائد أو الستائر، وبطريقة مدروسة. أمّا الألوان الترابيّة التي كانت دارجة في موضة بعض المواسم القريبة الفائتة، ومجموعة البيج اللونيّة فلم تعد تعبّر عن التوجهات الجديدة.

• **السجّادة** كبيرة الحجم أساسيّة في المجلس المعاصر، وهي تستوعب كل الأثاث، بعيداً عن توزيع قطع صغيرة من السجاد.

• **الطاولة** الضخمة تتوسّط المجلس، مع توزيع أخرى صغيرة للغاية (قطرها 30 سنتيمتراً) للضيافة، وذلك أمام كل مقعد من الجلسة. وفي هذا الإطار، هناك اتجاه إلى جعل الطاولات الجانبيّة متناهية الصغر في قطرها تتجمّع تحت الطاولة الضخمة.

• **الإضاءة** تحملها الثريا التي تتوزّع في سقف المجلس حسب الفراغ المعماري، بالإضافة إلى وحدات متدلّاة في زوايا المجلس، والإضاءة النازلة (المعروفة بالسبوتلايت)، والتي تُسلّط على عناصر مرغوب إبرازها، كاللوحات.. وفي هذا الإطار، يوضّح صافي أن «النحو هو الابتعاد عن التوزيع المنتظم للإضاءة النازلة». ويفيد بأن «الإضاءة المخفيّة أساسيّة في المجلس، بالإضافة إلى أنواع الإضاءة المذكورة سالفاً، مع توجّه إلى تثبيت الإضاءة المخفية في الأرض خلف الصوفا، فالإضاءة المخفية تشيع إحساساً جميلاً».

• **الإكسسوارات** عبارة عن لوحات كبيرة يتم اختيارها لتتناسب مع مساحة المجلس، وبالانسجام مع ألوانه، وكذا الأمر في شأن إطاراتها التي يجب أن تتماشى مع الأثاث وكسوة الجدران.

• **النباتات** تمثّل إضافة محببة ومرغوبة، لا سيّما نبات السحلب (أوركيديه).

• **الرخام** خامة مفضّلة في الأرضيّات والجدران، أمّا الخشب، بدوره، فهو يدفئ الجدران، ويضفي حضوره بصحبة المرايا المزيد من الفخامة، علماً بأن المرايا (الزجاج) فضّية اللون تتراجع، وتتقدّم عليها أخرى غير تقليديّة بلون البرونز (أو الرمادي الداكن).

• **النقوش** تختلف حسب الطراز، وفي المعاصر منه، لا يزال الاهتمام بالنقوش الشرقيّة والإسلاميّة، والمنفّذة بطريقة جديدة، باستخدام الجبس (أو الخشب أو الستاينلس ستيل).



المرايا فضية اللون تتراجع، وتتقدّم عليها أخرى غير تقليديّة بلون البرونز أو الرمادي الداكن

قصص عن الأثاث العتيق مع الأخوين همداني

في سنوات الطفولة والصبا، كان محمد وابراهيم همداني يرافقان والدهما في رحلاته في الولايات الأميركيّة والمقاطعات الكنديّة والدول الأوروبيّة لاختيار أثاث المصمّمين المعطوب بغية ترميمه وعرضه لاحقاً في بيروت؛ يترجمان له كلام البائعين، وينقلان للأخيرين رغبة والدهما في التعرّف إلى المزيد عنه ومفاوضة الأسعار، ثمّ يساعدان في ملء الحاويات قبل الشحن. درس محمد التجارة وابراهيم العمارة الداخلية في كندا، فتابع الشابان مسير الوالد في بيروت، مع اختيار دروب خاصّة بهما لناحية خيارات الأثاث، حتّى أمسى الغاليري الخاص بهما «محطّة» في جولة كلّ مهتمّ في فنون الـ«آرت ديكو». نصّ حوار «سيدتي» مع الأخوين همداني، في الآتي.

بيروت | **نسرين حمّود Nisrine Hammoud**
تصوير: **فاتشيه أباكليان Vatche Abaklian**

ينتمي معظم المعروضات إلى نمط الـ«آرت ديكو»، أو منتصف القرن الماضي... لماذا تركّزان على حقبات معيّنة في خياراتكما للمعروضات؟

محمد همداني: في سنوات الطفولة والصبا، عندما رافقت والدي، صحبة أخي ابراهيم، في جولاته لشراء أثاث المصمّمين المعطوب بغية ترميمه، كان واضحاً أن تركيز الوالد منصبّ على اختيار الأثاث الكلاسيكي، الإنجليزي منه، والفرنسي بخاصّة من عهود لويس فيليب ولويس الخامس عشر ولويس السادس عشر... كان الأثاث الفرنسي مرغوباً في لبنان زمن الثمانينيات وبعده، لأن كبر المنازل كان يسمح باستقبال قطعه، وأيضاً نتيجة الثقافة الفرنكوفونيّة السائدة، والذوق الذي يقدّر الحفر على الخشب والتذهيب... لكني، حين تسلّمت وأخي زمام المهنة منذ سنوات عشر، رغبنا في أن نختار في جولاتنا وأسفارنا ما يروق لنا من الأثاث العتيق، ويتناسب مع جيلنا، وطبيعة شققنا محدودة المساحات، وأن نعمّق معرفتنا في هذا العالم، فكانت قطع الـ«آرت ديكو» غايتنا، بالإضافة إلى قطع من خمسينيّات القرن الماضي، وستينيّاته، وسبعينيّاته، فضلاً عن الإكسسورات وعناصر الإضاءة. وساعد أمر تحديد الخيارات في جعلنا نبرز في المجال.

رحلة في التاريخ

الغوص في كلّ قطعة أثاث هو بمثابة رحلة تاريخيّة؛ الرحلة تكشف عن أسلوب المصمّم وطليعيّته وطبيعة الأذواق سنتذاك... ما هي مصادر الأثاث العتيق؟

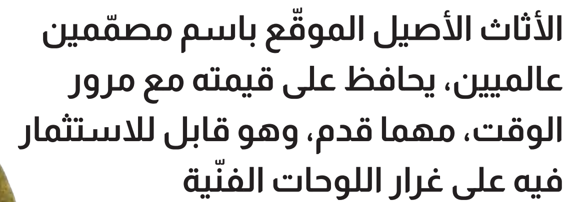
محمد همداني: على غرار دور الأزياء العالميّة وعالم السيّارات، لكل قطعة أثاث مصمّم وصانع.. حتّى القطع غير الممضية، القطع التي تتطلّب جهداً مضنياً في الكشف عن كنهها لإسنادها إلى مصادرها، وصولاً إلى التأكد من أصالتها من خلال التدقيق في البراغي المستخدمة في هياكلها، فهي تدلّ إلى زمن وأسلوب محدّدين. أمّا عن مصدر الأثاث فهو ناس يرغبون في التخلّص من متعلّقات منازلهم، على الصعيد المحلّي، رغبة منهم في التجديد... إلى ذلك، يمثّل المصدر الأكبر للمعروضات: فنادق موزّعة في بقع مختلفة من العالم أقفلت أبوابها أو مطاعم أو كازينوهات، أو حتّى أسواق الأغراض المستعملة في أوروبا تحديداً. بعد اختيار الأثاث أثناء الجولات والأسفار، أطلب وأخي شحنه إلى بيروت، فنعمل مع الحرفيين من خيّاطين ومنجدين على جعله يستعيد رونقه، ويعرف تاريخاً جديداً، حتى «يسكن» منازلاً جديدة.



(من اليمين: محمد و ابراهيم همداني)







الأثاث الأصيل الموقّع باسم مصمّمين عالميين، يحافظ على قيمته مع مرور الوقت، مهما قدم، وهو قابل للاستثمار فيه على غرار اللوحات الفنّية



أذواق ومشارب...

إلى الثقافة والاطلاع الواسع، هل يمكن الحديث عن أذواق محدّدة مهتمّة في اقتناء الأثاث المرمّم؟

ابراهيم همداني: الثّقافة هي المفتاح في هذا المجال، إذ لن يهتمّ أحد في مفروشات المصمّمين المرمّمة، إذا كان عالم الديزاين والديكور لا يستهويه، أو لم يعرف أسفاراً أو تبادلات مع الخارج... وهناك جانب ينبغي الحديث عنه وهو أن أثاث المصمّمين الأصيل والعتيق، يحافظ على قيمته مع مرور الوقت، وهو قابل للاستثمار فيه على غرار اللوحات الفنّية. أمّا في شأن الأذواق فهي مختلفة حسب الجغرافيا؛ ففي حين أنّه من الواضح أن اهتمامات سكّان أميركا الشماليّة، عند تأثيث منازلهم، تتعلّق في اختيار القطع المريحة، بغضّ النظر عن إطلالتها (مع استثناءات بالطبع)، تنجذب الناس في أوروبا إلى الأثاث الوظيفي والمريح وذي الشكل الحسن في الوقت عينه. في الشرق الأوسط، تقيّم الغالبية قطع الأثاث حسب إطلالاتها، والفخامة مطلوبة مهما كانت الإمكانات الماديّة للأفراد.

عند الترميم، هل ترجع القطع إلى سابق عهدها، أو تخضع مجدّداً لإضافات أو تغيّرات...

ابراهيم همداني: إذا كانت القطعة موقّعة باسم مصمّم مرموق من المعلّمين الكبار (جو تشيرازي كولومبو وجان بروفيه ومارسيل بروير...) أو دار (ميزون جانسن، مثلاً...) ذات رمزيّة، نرمّمها بطريقة تحافظ على أصالتها، ولكن إذا رغب أحد في إضفاء تعديلاته عليه فلا مانع في ذلك، بخاصّة عندما يكون العطب كليّاً.

في عالم المصمّمين، راهناً، الرجوع إلى حقبات ماضية للاستلهام شائع. هل ينطبق الأمر على المتلقّين اليوم، وتحديداً المهتمين بالأثاث المرمّم؟

ابراهيم همداني: ينحو الأسلوب راهناً إلى «الانتقائيّة» Eclectic style، فمفهوم «طقم المفروشات» غائب، سواء تعلّق الأمر في تأثيث غرف الطعام أو المعيشة أو الصالة، لتستبدل بهذا الطقم قطع متعدّدة المصادر والأزمنة، ومنسّقة معاً في لوحة الديكور. إلى ذلك، هناك فئة ترغب في أن تدمج بالأثاث المعاصر الجاهز قطع المصمّمين ذات التاريخ. عموماً، الأثاث المختار من الحقب التي نركّز عليها يتكيف مع المساحات المحدودة، ويطبق قاعدة «الأقلّ هو الأكثر» أي يكفي حضور قطعة منه حتّى يصنع الفارق في المساحة.

هل صحيح أن هناك أثاثاً كان في حوذتكما، وبيع إلى أطراف عرضته في مزادات عالميّة؟

محمد همداني: بعنا مجموعة من الأثاث لأطراف خارجيّة، ثمّ عرفنا أنّه كان موضوع مزادات عالميّة، ومنها «سوذبيز» و«كريستيز» في أوروبا وأميركا (ميامي). يمكن القول إننا كنّا «الشريك الصامت» في هذه العمليّات.



استعداداً لمسابقة ISEF 2021 الدولية
أحلام وطموحات مواهب سعودية

كثيرة هي المواهب الشابة السعودية من الجنسين، التي تلفت الانتباه بذكائها وبراعتها في الملتقيات المحلية والدولية التي تشارك بها. من هؤلاء منتخب المملكة للعلوم والهندسة المتأهل من قبل مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع لمعرض Regeneron الدولي للعلوم والهندسة ISEF 2021. وقد خضع منتخب المملكة للعلوم والهندسة المكون من 30 طالباً وطالبة من الفائزين في مسابقات إبداع لورش عملٍ من أجل تزويدهم بالأدوات والمهارات العلمية اللازمة لمراجعة عناصر المشروع العلمي، والتدريب على مهارات عرض وتقديم المشروع، لتمثيل السعودية في مسابقة ISEF.

الرياض | **إبراهيم الخطيب Ibrahim Alkhatib**
الصور خاصة من مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع


ورش العمل للطلاب من تنظيم مؤسسة موهبة



منصور المرزوقي


عبدالله الغامدي

مكثف كهربائي
حصل منصور المرزوقي على المركز الأول في مسابقة إبداع متفوقاً على 51 ألف طالب بعد تجاوزه ثلاث تصفيات.
ويستعد منصور حالياً للمشاركة في مسابقة «آيسف» 2021 بمشروعه، وهو عبارة عن مكثف كهربائي، يقوم بالشحن عن طريق الإضاءة، حيث يحتوي على وحدة تخزينٍ للطاقة المتجددة، يمكن استخدامه بطاقةٍ عالية في شحن أجهزة الكمبيوتر والمصانع.
ويتعاون الطالب السعودي مع جامعة الملك عبدالله في مجال البحوث منذ عام 2019، ويجد دعماً كبيراً لإجراء أبحاثه والقيام بتجاربه المعملية.

وقود الهيدروجين
ويشارك عبدالله الغامدي، الطالب في الصف الثاني الثانوي، في المسابقة بمشروع تصميمٍ محفّزٍ لفصل الماء إلى أوكسجين وهيدروجين، واستخدام الهيدروجين بوصفه وقوداً متجدداً.
ويتعاون مع مركز التميز البحثي لتقنية النانو في جامعة الملك

فهد للبترول في الظهران، وقد توصَّل إلى نتائج، أثبتت جودة المحفِّز، من 10% إلى 20%، وبسعرٍ أقل.
ويمتلك عبدالله تاريخاً مشرِّفاً مع الإنجازات، حيث حقق المركز الأول على مستوى السعودية في مسابقة «موهبة» السنوية في مادة الرياضيات، وحصد الميدالية البرونزية لـ «موهوب الفيزياء»، وميدالية «كينجارو» الفضية في الرياضيات.



جوين الصحفي والأمير خالد الفيصل
أمير منطقة مكة المكرمة

علاج للسرطان

الطالبة في الصف الثالث الثانوي جوين الصحفي شاركت في مسابقة إبداع 2021، التي جرت فعالياتها افتراضياً، عبر بحثٍ، حصل على المركز الثالث.
ويستهدف مشروع جوين البحثي استخدام الليزر في علاج مرض سرطان القولون، الذي يعد ثالث أنوع السرطانات انتشاراً، إذ يصيب 1,8 مليون شخصٍ في العالم، مع العلم أن العلاجات الحالية غير كافية لإنقاذ نصف هذا العدد من الوفاة سنوياً.
وتُجري الطالبة السعودية أبحاثها في جامعة أم القرى بمكة المكرمة عبر إجراء تجارب بحثية، ثم على فئران التجارب، وبناءً على ما ستصل إليه من نتائج، سيتم اتخاذ قرارٍ ببدء تطبيق التجارب السريرية على البشر. وتجد جوين الدعم من أهلها، وعن ذلك قالت: «والدي ووالدتي يتفهَّمان اهتماماتي، ويقومان بتشجيعي، وتذليل كافة المصاعب أمامي، لا سيما الضغوط النفسية، ومساعدتي في تنظيم وقتي حتى أصل إلى أهدافي وأحقق الإنجازات». مضيفةً: «ولا أنسى هنا دور معلمتي نوف الأنصاري، من إدارة الموهوبات، التي لعبت دوراً كبيراً في نجاحاتي عبر تقديم النصائح والتوجيهات لي، وتبنِّي موهبتي، والتواصل مع إدارة مدرستي لتهيئة وعمل كل ما يسهم في مساعدتي على إكمال أبحاثي».
وتسعى الصحفي إلى أن تصبح باحثةً في مجال الأعصاب، لكونه من التخصصات الجديدة التي راقت لها بعد التحاقها ببرنامج «مسك» الصيفي في جامعة هارفارد.


رشا القحطاني

الأول عالمياً

وتمكَّنت رشا القحطاني من انتزاع المركز الثالث في مسابقات «موهبة» للإبداع، وترشَّحت بناءً على ذلك لتمثيل السعودية في مسابقة «آيسف»2021.
ويتلخَّص بحث رشا في تشخيص اضطراب القلق العام لدى المراهقين من خلال الألعاب الإلكترونية، وهو الأول من نوعه على مستوى العالم، إذ ركزت الأبحاث السابقة، التي أجريت في المجال، على مرض الفصام بشكلٍ خاص. وتسعى الطالبة السعودية حالياً إلى نشر ورقة بحثٍ في إحدى المجلات العلمية العالمية.
وقد استطاعت رشا إثبات صدق ما تنبَّأت به معلمتها حول مستقبلها وقدراتها الاستثنائية، وتجاوزت امتحانات «قياس»، وحظيت باحتضان موهبتها، فخلال دراستها في المرحلة المتوسطة، شاركت في برامج عدة ضمن مكتب تعليم شمال


ورش العمل للطلاب
من تنظيم مؤسسة موهبة

الرياض في مجالات الرسم، والعلوم، والإلقاء، ما أسهم في إعطائها منحة «موهبة» المعرفية، ومنحة الأمير محمد بن سلمان لإكمال دراستها في مدرسة «مدارس الرياض» ضمن 40 طالباً. كما حصلت على منحة «تلمذة» من «موهبة»، وهو برنامجٌ جديد للبحوث.
وتعليقاً على الإنجاز، وصفت رشا بيئة «موهبة» بالمحفزة والمشجعة، مؤكدةً أن المسؤولين فيها يثقون بقدرات المواهب الوطنية، لذا يهتمون بالطلبة من جميع النواحي.



تطبيق Likee في السعودية..
أرقام قياسية
ومتابعة شبابية بالملايين

فرضت Likee نفسها في عالم الـ «سوشيال ميديا» بوصفها منصةً رائدة في إنشاء وبث مقاطع الفيديو القصيرة. وجاء التطبيق ضمن قائمة التطبيقات الأكثر تنزيلًا على متجري «جوجل بلاي» و«آبل ستور» في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في بداية العام الجاري 2021. وقد دفع هذا الأمر كثيراً من الشباب السعودي إلى التفاعل مع التطبيق والمشاركة فيه، منهم عبدالله فهاد العنزي، وعشق، اللذان حققا نجاحات مبهرة في مجتمع Likee العالمي، وأظهرا مواهبهما الإبداعية ومهاراتهما في سرد القصص. «سيدتي» التقت عبدالله وعشق، فتحدثا عن تجربتهما في Likee، والمحتوى الذي يقدمانه وكيف انعكس عليهما بالعديد من المنافع الإيجابية المحفّزة وأتاح لهما الاستفادة من الخبرات المتبادلة والتجارب البنّاءة وهو ما شكّل مصدر دعم معنوي كبير لهما شجعهما على المضي قدماً في هذا الاتجاه.

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
تصوير: محمد البعيجان **Mohammad Al Buaijan**
تنسيق أزياء: **الهنوف الحمدان Al Hanouf Al Hamdan**
ميك أب: **حسنا عبدالرحمن Al Hasnaa Abdulrahman**

عبدالله العنزي:
التطبيق أعادني للتواصل مع العالم الخارجي

البداية كانت مع عبدالله فهاد العنزي منشئ فيديوهات، ومذيع في تطبيق Likee



ما رأيك في Likee، وما مدى ارتباطك به؟
Likee برنامج اجتماعي عالمي، أستخدمه في اليوم من ساعتين إلى خمس ساعات، ويأتي ضمن أولوياتي، كونه يمنحني العديد من المنافع والسمات الإيجابية من مختلف الجوانب، كما أنه يشكل حافزاً لي على التعلم من الخبرات المتبادلة والاستفادة من تجارب الآخرين القيّمة.
بأي طريقةٍ تعرَّفت إلى التطبيق، وكيف تطوَّر استخدامك له؟
انضممت إلى التطبيق عن طريق دعوةٍ، تلقيتها من أحد أقاربي، وتعرَّفت إليه جيداً خلال فترة العزل المنزلي بسبب فيروس كورونا، وبعد الاستمرار في استخدامه أصبحت محترفاً في إنشاء القصص عليه.
ما الذي يميِّز Likee عن غيره من المنصات؟
يتميز بإمكانية التواصل الفعال مع المشتركين فيه من جميع أنحاء العالم، وتنوُّع فعالياته، والربط مع الأصدقاء عبر البث المباشر، إضافة إلى توافر الألعاب في «المباشر»، وإمكانية الحصول على هدايا تناسب الأحداث الواقعة فعلياً، مثل عيدي الفطر والأضحى، مع قيام الجهة المسؤولة عن التحديات بعمل تحديات مستمرة في الدول العربية والأجنبية.

أمنيات بإطلاق المجموعات

ما الذي تود رؤيته على Likee، ومَن الأشخاص الذين تشجع على متابعتهم؟
أود من Likee إطلاق ما يسمَّى بـ«العوائل»، أي المجموعات، وأشجع الجمهور على متابعة فهد وحنين، صديقَي المقرَّبين لي.
ما التأثير الإيجابي الذي أحدثه التطبيق في حياتك؟
Likee ساعدني على أن أكون شخصاً اجتماعياً ومتفاعلاً مع أصدقائي، خاصةً بعد أن ضعُف تواصلي مع العالم الخارجي في بداية فترة الحجر الصحي، إذ تفاديت ذلك باستخدامي التطبيق، حيث أصبح من السهل عليَّ التمتع بالحديث مع الآخرين والتعرُّف إليهم.
في 2020 احتل Likee المركز الرابع بين أكثر التطبيقات تنزيلاً على مستوى العالم، والأول في السعودية، ما دور الحجر الصحي في التعرُّف إليه؟
الحجر الصحي ساعد في زيادة عدد مستخدمي Likee بشكلٍ كبير، إذ إن الناس خلال تلك الفترة اعتمدوا على التطبيقات والأجهزة الذكية في تلبية حاجياتهم والاستمتاع بوقتهم.

أدواتٌ متنوعة

ما اللحظة التي تعتقد أنها تُحدث صدى واسعاً لدى مَن يتابعك؟
حينما أجري تحدياتٍ مبنية على أحكامٍ مع الأصدقاء، فتلك اللحظات الجميلة تبعث البهجة والحماسة في نفوس المتابعين.
ما أدوات تحرير الفيديو والمؤثرات التي تفضلها في Likee؟
هناك أدواتٌ متنوعة في التطبيق، ويتم إضافة أدوات ومؤثرات جديدة كل فترة، ولكلٍّ منها تأثيرٌ واستخدام خاص بحسب الفيديو المصوَّر.



ماذا يجب أن ينشر المستخدمون على Likee وكم مرة ليصبحوا مشاهير؟
لا يمكن حصر عدد الفيديوهات المطلوبة. الشهرة تعتمد على طريقة تقديم المنشئ تلك المنشورات، وإضافة إلى عمل الفيديوهات، يمكن الحصول على الشهرة من خلال البث المباشر عبر تقديم محتوى مثير للانتباه. من جهتي، بدأت رحلتي بالبث المباشر، وبعد مرور خمسة أشهر صرت أنشئ الفيديوهات ما ساعدني في زيادة شهرتي.

عشق:
تجربتي كانت ممتعة ومفيدة

عشق من السعودية صانعة محتوى Likee، تقدم محتوى يتعلق بالتحديات الممتعة والحماسية وتعرفت من خلال التطبيق إلى شخصيات من بلدان وثقافات مختلفة. وللتعرف أكثر إلى تجربتها مع Likee سألناها:

كيف تقيِّمين تجربتكِ في التطبيق، وما الذي لفت انتباهكِ فيه؟
بشكلٍ عام، التجربة كانت ممتعة ومفيدة لي. البرنامج سهل جداً، ويحتاج إلى بعض الفنون في طريقة البث وتصوير الفيديوهات. في بداية انضمامي إليه لم أكن أعرف الكثير عن استخدامه، لكن بمساعدة بعض المذيعات أتقنت العمل عليه، وأكثر ما لفت انتباهي في likee المنافسة والتحديات اليومية، فأنا من عشاق التحديات.

ما نوع مقاطع الفيديو التي ترغبين في مشاركتها على Likee؟
مقاطع الأغاني والمقاطع المضحكة، مثل مقاطع اللمبي، وبعض الأغاني الممتعة.

تعزيز الثقة بالنفس

ماذا تعلمتِ من التطبيق؟
تعلمت طريقة البث، وصنع الفيديوهات الجميلة والمسلية، وكيفية بناء الجمهور، كما استفدت من التطبيق بتعزيز ثقتي في نفسي، وأن لا شيء يمكن أن يقف في طريق طموحاتي طالما أنني أسعى إلى تحقيقها.إضافة إلى أنه يسهم في التعرُّف إلى أشخاصٍ جددٍ من جنسيات مختلفة وثقافات متعددة، ويُكسب المشارك ثقة الظهور أمام الجمهور.

كيف استخدمتِ Likee لإحداث تأثيرٍ إيجابي في الأشخاص الذين يتابعونكِ؟
التطبيق رائع جداً، وأسعى من خلاله إلى رسم ابتسامةٍ جميلة على شفاه جمهوري، كما أقدم محتوى يتعلق بالتحديات الشائقة والممتعة والحماسية.

هل تتلقين تعليقاتٍ إيجابية من المتابعين حول المحتوى الذي تقدمينه؟
أسمع منهم دائماً مديحاً لبثي وشخصيتي القوية، وتأكيداً بأنه جميل وممتع وهادئ.

اللحظات الجميلة

حدثينا عن اللحظات الجميلة التي تعيشينها على Likee؟
أعيش أجمل اللحظات عندما أقيم تحدياتٍ ممتعة مع صديقاتي، ولدى التعرُّف إلى أشخاصٍ جددٍ ذوي شخصيات راقية ومحترمة.

ما القاسم المشترك بين إفريقيا والشرق الأوسط الذي جعل التطبيق يحتل المرتبة الأولى بين أفضل خمسة تطبيقاتٍ؟
القاسم المشترك بين جميع الدول هو القدرة على تنزيل التطبيق بسهولة تامة، والمشاركة في البث عبر أي محتوى، والتحدث مع أشخاصٍ جددٍ من مختلف الجنسيات بلا قيود.

كيف تساعدكِ الأدوات والتأثيرات في تصوير المحتوى الخاص بكِ؟
تساعدني في تصفية البث، وتصوير الفيديوهات بطريقةٍ جميلة، والترحيب بأصدقائي، خاصةً أن منهم أشخاصاً من دولٍ لا أجيد التحدث بلغتها، كذلك تساعدني في التعبير عن شكري وامتناني، مثل القلب الطائر.

الصبر والاحترام

كم ساعةً تستخدمين Likee في اليوم؟
أستخدم البث المباشر ثلاث إلى أربع مرات متفرقة يومياً.

بماذا تنصحين الآخرين الذين يقومون بتنزيل التطبيق لفهمه بشكلٍ أسرع؟
البرنامجٍ جميل وسهل الاستخدام، وأدعوهم للتوجه لبثي الخاص على الآي دي: snb.s_aldloo3a، وإرسال رسالة لي بالاستفسار عن كل ما يخص likee، وسأرد على جميع استفساراتهم، وسأساعدهم ليصبحوا صانعي محتوى، مع دعم فيديوهاتهم بـ «اللايك».

كيف تمكنتِ من بناء جمهوركِ على Likee؟
تمكَّنت من ذلك بالصبر والاحترام، والابتسامة الجميلة، وأشكرهم على مساعدتهم لي، ووجودهم في بثي. يدعمني جمهورٌ من السعودية، والكويت، وقطر، أما المعجبون والمشاهدون في البث المباشر فمن السعودية، والكويت، وقطر، ومصر، والعراق والجزائر.

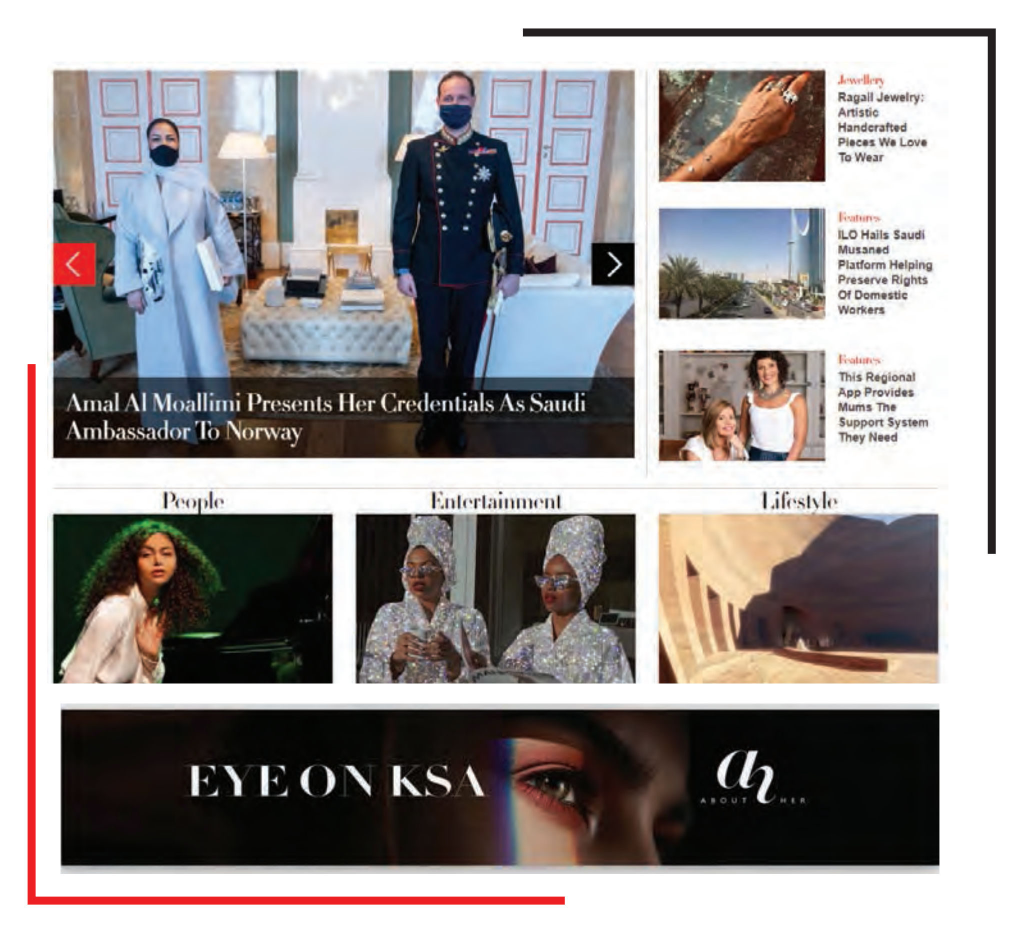
ماذا تقولين لجمهوركِ على التطبيق عبر مجلة «سيدتي»؟
أرفع قبعة التقدير والاحترام لكم جميعاً، وأتمنى يا أحبابي أن تعيشوا بسعادة وهناء، وأن تتابعوا مجلة «سيدتي» التي تقدم كل جديدٍ ومفيد للرجال والنساء والأطفال، وأشكر «سيدتي» على محتواها الجميل والمفيد.



كل ما تريدين معرفته عن

المرأة العربية

www.abouther.com





المساجد الإسلامية
وجهة المهتمين بتصاميم العمارة المبهرة

المســاجد، محطّات لا بد منها في الجولات عند زيارة المدن الإسلاميّة، ترد على لائحة كل مهتمّ بالسياحة الدينيّة والعمارة.

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



تسمح زيارات المساجد بالاطلاع على أهميّة هذه المباني من النواحي الدينيّة والاجتماعيّة والسياسيّة والعسكريّة من جهةٍ، لأنّ المساجد كانت مركز الدولة، وبتأملّ العمارات وزخارفها وتقدير البنّائين الأوائل الذين لا يكفون عن إدهاشنا، من جهةٍ ثانيةٍ. وإلى ذلك، كانت أعليت مساجد كثيرة مدعاة للثناء في أبنيتها المبهرة في العصر الحديث، وهي تستوقف السائحين المهتمّين للاطلاع عليها عن كثب.

روعة العمارة في مسجد الحسن الثاني

أينما وقف السائح، في مدينة الدار البيضاء (كازابلانكا)، عاصمة المغرب الاقتصاديّة، فإنّ عينه لا تخطئ المئذنة الشاهقة (200 متر)، ليشعر بأن الأخيرة تظلّله، وتشعره بالأمان.
مسجد الحسن الثاني معلم جديد بالزيارة السياحيّة؛ هو يقدّم أنموذجاً عن الصروح الدينيّة الإسلاميّة المشيّدة حديثاً نسبيّاً، والموظّفة فيها الأعمال الحرفيّة التقليديّة الدالّة على ثقافة البلاد، بصورة تدعو للإعجاب.

المعلم الأكثر جاذبيّةً

افتتح المسجد في ذكرى المولد النبوي سنة 1993، بعد أن كان الملك الراحل الحسن الثاني، تعهّد في إحدى زياراته لمدينة الدار البيضاء، بعد وفاة والده، بإقامة مسجد كبير على الماء، في إشارة إلى الآية القرآنية «وكان عرشه على الماء».
في الحديث عن الذكريات عن المكان، تقول المرشدة السياحية فرح جواد لـ «سيدتي» إن «المسجد يمثّل المعلم الأكثر جاذبيّةً في الدار البيضاء، من الناحية السياحيّة، فهو مدعم بمنارة بارزة، ويحظى بموقع استراتيجي على الأطلسي بجوار البحر؛ وبخلاف جوامع أخرى زرتها تحتوي على إضافات (الثريا الأكثر ضخامةً في العالم، والسجادة الأطول...) غالباً



ما تذكر في معرض وصف «عظمة» هذه الأمكنة، فإنّ قصّة مسجد الحسن الثاني هي من «بطولة» البناء الموقّع باسم المهندس الفرنسي ميشال بينسو، والزخارف الإسلاميّة التي تخلب الألباب». وتشير إلى أن ضخامة أبواب المسجد تشعر بالهيبة، لكن سرعان ما يتراجع هذ الشعور، وتحلّ محلّه الرقة عند إطالة النظر إلى الزخارف المعدّة من مواد مختلفة، ومنها الجص والزليج والخشب». وتضيف السائحة المهتمّة بثقافات الشعوب أن «الساحة المحيطة بالمسجد تسمح بالاختلاط بالمحليين وبالتعرّف إلى خليط من الجنسيّات، وهي تتطلّب وقتاً طويلاً في الجولة فيها لفساحتها».

25 ألف مصلّ

في ملحقات المكان: تتسع قاعة الصلاة لـ 25 ألف مصلّ، وهي تمتدّ على مساحة 20 ألف متر مربع، وتتمتّع بسقف خشبي متحرّك، وتزدان بأفاريز مزخرفة بآيات قرآنية منقوشة بالخطّ العربي، من دون الإغفال عن روائع الزخارف في الأسقف والأعمدة والأرضيّات. أمّا المئذنة «العملاقة» فمزوّدة في أعلاها بأشعّة الليزر، التي تنبعث منها في اتجاه القبلة، ويصل مداها إلى 30 كيلومتراً.

إلى الساحة الخارجيّة وقاعة الصلاة والمئذنة، في المكان قاعة للوضوء وحمّامات لم يهملها التصميم المتقن ومرائب. بالإضافة إلى متحف يعطي زائريه لمحة عن مراحل بناء المسجد وأكاديميّة تعلّم الشباب والشابات المغاربة الفنون التقليدية ومكتبة ومدرسة العلوم الإسلامية.

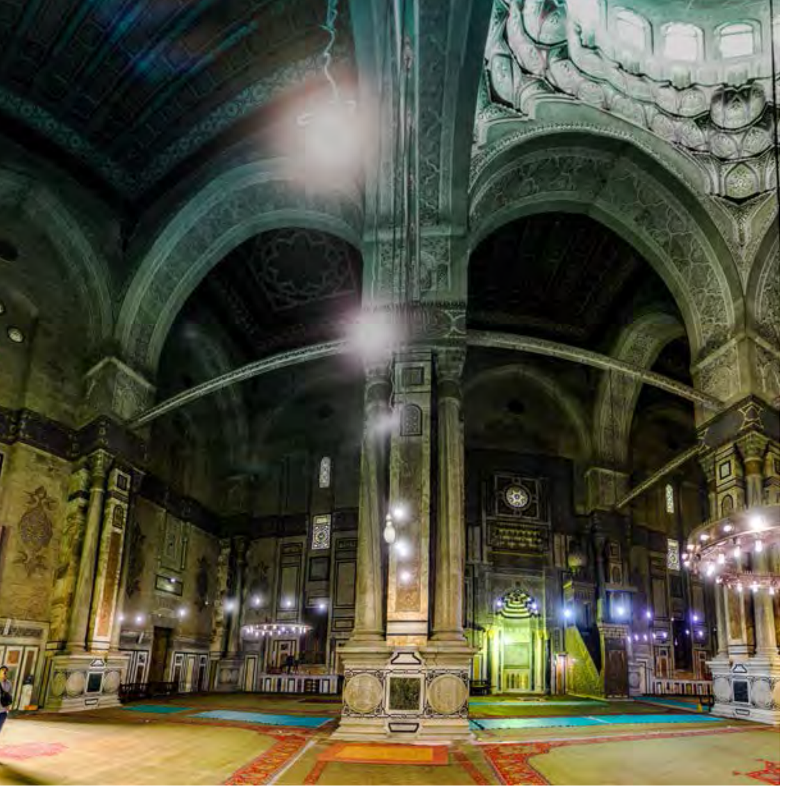
نسخة من قصّة مسجد السلطان حسن

تكثر المرويات عن مسجد ومدرسة السلطان حسن في القاهرة القديمة والتواريخ المتعلقة به، المسجد الذي شيّد بين سنتي 1356 و1363 حسب بعض المراجع، على يد الناصر ناصر الدين حسن بن محمد بن قلاوون الألفي، في عهد المماليك. وفي هذا الإطار، تروي نسخة من قصص هذا المسجد المهيب، المرشدة السياحية ندى هواري لـ «سيدتي»، فتقول إن «السلطان حسن كان يعرف بحزمه وشهامته، وهو ترك أثراً لا يزال قائماً ودالّاً على التزامه الديني، يقصده الناس للصلاة ولطلب العلم». وتضيف أن «المسجد ارتفع على أرض كانت تسمّى «سوق الخيل»، وعلى أنقاض قصر كان يسكنه أحد المماليك وهو يلبغا اليحياوي، الأرض التي وهبها والد السلطان حسن لهذا الأمير المملوكي، إلّا أن السلطان حسن أصرّ على استرجاعها، وهدم القصر».

تعدّد المنابر

أينما وقف المصلّي في مبنى المسجد الرئيس، يستطيع معاينة كل أقسامه، فلا أجزاء مخفيّة فيه، على الرغم من فساحته، كما تتعدّد المنابر في المكان، وفوق كل منبر قبة، وداخل المسجد صحن، حوله 4 أبواب، كل باب منها يؤدي إلى مدرسة تعلّم طالب العلم عن مذهب من





المذاهب الإسلاميّة (المالكي والحنبلي والشافعي والحنفي). أمّا ارتفاع المئذنة فيبلغ 81 متراً فوق بناء المسجد، الذي كان من المقرّر أن يستوعب أربع مآذن، لكن أثناء البناء انهارت المئذنة الثالثة على رؤوس أطفال السبيل، فاستغني عن المئذنة الرابعة أيضاً، وصار المسجد يحمل مئذنتين.
استهلك بناء المسجد ميزانيّة ضخمة، ولم يدفن السلطان حسن في المقبرة فيه حسب وصيته، وقد تواصلت أعمال البناء بعد قضائه، علماً أن المسجد كان يستوعب المصلّين وطالبي العلم و«جيش» من الموظفين، حتّى أثناء التشييد. وتبدو صورة للمسجد على العملة الورقية المصرية من فئة المئة جنيه.

سلالم حديثة

وتلفت المرشدة إلى أن السلالم المؤدية إلى السطح حديثة البناء نسبيّاً، إذ كانت الأصلية منها قد نزعت بأمر من السلطان الظاهر برقوق، لأن المماليك (بعد وفاة السلطان حسن) كانوا يستخدموها للوصول إلى السطح في حروبهم، ثمّ أعيد بناؤها. أما باب المسجد فموضوع على جامع آخر في باب زويلة، وبالتالي باب جامع ومدرسة السلطان حسن ليس ذلك الأصيل.
وتقول المرشدة التي تهوى المكان إن «اسم المهندس الذي رسم هذا البناء بقي مجهولاً لسنوات طويلة، حتّى عثر أحد علماء الآثار على وثيقة تفيد بأن «مشيد العمائر» يدعى محمد بن بلك المحسني، والأخير كان يصنّف بأنه من «أولاد الناس» أي هو ثمرة زواج أحد المماليك من امرأة من عامة المصريين».

العادات قد تصنع المخاصمات

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com



لازلت على يقين بأن العادات تشكل ثلاثة أرباع حياتنا وتسيطر على أفعالنا، وأنا لا أقصد هنا عادات السهر أو التدخين، بل أقصد أيضاً العـادات الفكرية مثل، استدعاء الماضي وجعلة يسيطر على الحاضر.

وحتى أختصر الموضوع، اليكم هذه القصة الجميلة التي ذكرها السيد "روب مور" في كتابه ابدأ الآن وتحسن لاحقاً: " كانت لدي خطيبة سابقة، كانت مخطوبة قبل أن تعرفني، لنطلق على خطيبها السابق "ديك" وكانت تخبرني باستمرار " اعتاد ديك القيام بذلك الأمر، وأنا لا أحبه، توقف عنه، لا تكن مثله "، ثم كانت تقول" " لم لا تفعل هذا وذاك مثلما اعتاد ديك أن يفعل ؟

" حسنا إذن لم لا تغربين عن وجهي وتعودين إليه ؟ " لم أقل هذا قط، ولكنني فكرت فيه، كنت جباناً، لا أعرف ما الذي فعله لها " ديك " ؟ ولكنه بالتأكيد خلف في نفسها انطباعاً كبيراً وأزلياً.

فالعيش في الماضي - سواء أكان بمقارنة الشكل الذي كان عليه بالحاضر، أو عدم القدرة على التخلي عنه والمضي قدماً، أو الشعور بالحنين إليه، أو الذنب، أو الإحـراج، أو الخجل، أو الاستياء - هو طريقة مؤكدة لعدم المضي قدماً، ويمكن للمرء أن يظل في مكانه سنوات، أو إلى أن يتراجع، إن البقاء هكذا على حالك فترة طويلة للغاية، ربما كان أمراً مضحكاً، أو مدعاة للأسى فالماضي قد ولى وانتهى، لا يمكن تغييره، ولكن ما يمكن تغييره هو الذكريات ومعانيها، والطريقة التي تشكل بها مستقبلك، فكلما أسرعت في تخطي الماضي، أصبحت حياتك أفضل، فليس من الضروري أن يملي ماضينا علينا مستقبلنا، ومع ذلك إنه يحدد مستقبل الكثيرين، فتلك المشاعر القوية المتجسدة في عدم القدرة على مسامحة الآخرين (أو أنفسنا) بسبب أخطاء الماضي لا تدمر سوى صاحبها.

في النهاية أقول:

لقد اختصرت هذه الفكرة في ناصية على تويتر أقول فيها:

"الـعـادات قـد تكون احـدى أهـم القضايا التي تحرض على الطلاق بين الزوجين، فاختلاف العـادات يجلب المـخـاصـمـات، وحـيـن يـقـارن الـزوج زوجـتـه الجـديـدة بالزوجة القديمة التي أعتاد عليها، أو حين تفعل المرأة نفس المقارنة، كل هذه العادات حين تحضر تجلب معها المخاصمات والمشاحنات".



أمينة حاف
رمضان
يجمعنا
دراما
mbc

الأربوتين Arbutin
سلاح ثوري يفتّح البشرة



ننزعـج كثيراً من ظهور بقع داكنة وشـوائب على بشـرتنا، فهذه المشـاكل تُظهر البشـرة باهتة وغير صحية. لهذا، نلجأ لكريمـات التفتيح للتخلّص منها وقـد لا نحصل على نتيجة مرضيـة، إلى حين ظهور مادة الأربوتين مؤخراً التي أثبتت فعاليتها وقوتها في مجال تفتيح البشرة. فاعرفي عنها أكثر.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

What is Arbutin
ما هو؟

في دراسة حديثة، وجد الباحثون أن المشكلة الأولى للبشرة التي تجعل النساء يبدين أكبر سناً لم تكن التجاعيد. لا، لقد كان السبب الأكثر إثارة للدهشة هو تفاوت لون البشرة، ما يعني أن ظهور البقع العمرية يجعلك تبدين بعمر أكبر. ويمكن أن يكون استعمال العديد من المنتجات الخاطئة سبباً في زيادة مشاكل البشرة وعدم تناغمها. فما هو الأربوتين وبماذا يعد بشرتك؟

هو نوع من الغليكوزيدات، مستخرج من نبات عنب الدبّ أو ما تعرف بـBearberry هذه المادّة تعمل بلطف على كافّة أنواع البشرة، وهي سلاح فتّاك ضدّ الهالات السوداء. فوائد الأربوتين تطال مجال تفتيح لون البشرة، فتساعد في التخلّص من البقع الداكنة، التصبّغات وآثار حب الشباب المزعجة. يُذكر أن الأربوتين يتداخل مع إنزيم يدعى Tyrosinase ليحسّن إنتاج مادّة الميلانين، المسؤولة عن صبغة الجلد.

فالبقع البنية تأتي من أصباغ يتمّ إنتاجها في خلايا تسمّى الخلايا الصباغية، والتي تحتوي على إنزيمات تسمّى التيروزيناز. يمكن تنشيطها في أي وقت تتلامس فيها مع ضوء الأشعة فوق البنفسجية، وهذا هو السبب في ظهور النمش وبقع الشمس. عندما نستعمل مستحضرات أربوتين، فهو يمنع التيروزيناز ويمنع ظهور البقع الداكنة.

Why It's Special
ما الذي يميّزه؟

لماذا أربوتين مميّز؟ إنه ألطف من المكوّنات الأخرى لتفتيح البشرة. نظراً لأن المكوّن النشط لأربوتين يتمّ إطلاقه ببطء ، فقد يكون أقل تهيّجاً من عوامل تفتيح البشرة الأخرى وأفضل لمن لديهم بشرة حساسة. بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي نبات عنب الدب في الواقع على خصائص واقية من الشمس ويمكن أن يقلّل من درجة سواد الجلد بعد التعرّض للشمس.

How to use
كيف يستعمل؟

نظراً لأن أربوتين معروف بتأثيراته المضاءة، فقد تم استخدامه في منتجات العناية بالبشرة المختلفة. يمكنك العثور عليه في الأمصال والكريمات والمستحضرات والعديد من الأشكال الأخرى. يعتمد استخدام المنتجات المحتوية على أربوتين على طبيعة هذه المنتجات.

الأمصال هي عوامل مركّزة تستهدف مشاكل جلدية معيّنة. غالباً ما يتم تطبيقها فقط في مناطق المشاكل.

مستحضرات أربوتين شائعة أيضاً. تستخدم المستحضرات بشكل شائع لتوحيد مساحة أكبر من الجلد.

Arbutin آمن بشكل عام بما يكفي للاستخدام اليومي مرتين. يمكنك إضافة منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على أربوتين إلى روتينك الصباحي والليلي.



مستحضرات تحتوي على الأربوتين

1 سيروم «كلينيكال فيتامين س أربوتين برايتنينغ من أوباجي»Obagi Clinical Vitamin C Arbutin Brightening Serum
2 سيروم «ليست ألفا أربوتين من ذا أنكي» The Inkey List Alpha Arbutin
3 سيروم «فيتو + هايدريتينغ بوتانيكال سيروم وز كوجيك أسيد من سكينستيكلز» Skinceuticals Phyto + Hydrating Botanical Serum With Kojic Acid
4 «سيروم ألفا أربوتين2 أش آ»The Ordinary Alpha Arbutin 2ha
5 كريم «تيدال برايتنينغ أنزيم واتر كريم من ساندي ريلي» Sunday Riley Tidal Brightening Enzyme Water Cream

تجنّبي جفاف بشرتك خلال رمضان



تتعرّض البشرة خلال الشهر الفضيل للجفاف لعدة أسباب طبيعية، منها عدم تناول الطعام والشـراب لوقت طويل، وبالتالي قد نهمل روتيننا الجمالي ووضع الكريمات نتيجة الانشـغال والإرهاق. لهذا، وحتى لا تعرّضي بشرتك لمشاكل أنت بغنى عنها، تابعي هذه النصائح.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



Skip the Sun
تجنّبي الشمس

لا تتسبّب الشمس والحرارة فقط في جفاف بشرتك لكنها ترهقها أيضاً. لذلك، خلال هذا الشهر، يجب أن تتجنّبي التعرّض للشمس. فإذا كنت تقومين بمهام في الصباح أو تذهبين إلى العمل، احرصي على وضع واق من الشمس على بشرتك دائماً قبل الخروج.

هذا ينطبق أيضاً على الجلوس في شرفتك أو في حديقتك. بالإضافة إلى ذلك، فإن منتج الحماية الجيد سيمنع الضرر الناجم عن الضوء الأزرق وقت العمل أمام شاشة الكمبيوتر.

يمكنك اختيار:

1 كريم حماية من الشمس «صن رينكلز كونترول كريم من كلارنس» Clarins Sun Wrinkle Control Cream

2 كريم حماية من الشمس «ميلتينغ كريم هاي بروتكشين فو فيس من نوكس» Nuxe Melting Cream High Protection For Face



Hydrate, Hydrate
الترطيب أهم عنصر

أثناء الصيام، يمكن أن تفقد بشرتك الترطيب بسهولة وتفتقر إليه، لذا حان الوقت لبدء تطبيق منتجات فائقة الترطيب. إحدى أهم النصائح للعناية ببشرتك في هذه الفترة: يجب ألا تتجاهلي أبداً أهمية غسل وجهك بغسول كريمي لطيف على البشرة، ومن بعدها وضع كريم يرطّب بعمق، بالإضافة إلى استعمال الأقنعة المرطبّة التي تمنح البشرة ما ينقصها. لا تهملي مرطب الشفاه، اليدين والقدمين والجسم ككل.

يمكنك اختيار:

3 كريم مرطّب شارلوت ماجيك كريم من شارلوت تاليبري» Charlotte Tilbury Charlottes Magic Cream

4 قناع مرطّب «موستيور سيرج أوفرنايت ماسك من كلينيك» Clinique Moisture Surge Overnight Mask



Add Oils
أضيفي الزيوت إلى روتينك

للحصول على دفعة ترطيب إضافية في العناية ببشرتك - وحتى في روتين الماكياج الخاص بك - حان الوقت لإضافة زيت للحصول على جرعة إضافية من الترطيب. إذا كنت تنامين مثلاً مقابل مكيّف الهواء، فمن المحتمل أن تصبح بشرتك جافة للغاية، لذا يمكنك إضافة قطرة من زيت اللوز أو الأفوكادو إلى كريم الليل لتجنّب حدوث ذلك.

يمكنك اختيار:

5 زيت «فابيلس فايس أويل من إسوب» Aesop Fabulous Face Oil

6 زيت «فاين أكتيف أوفرنايت ديتوكي نايت أويل من كودالي» Caudalie VineActiv Overnight Detox Night Oil


Blumarine
Drome
Acne

مكياج ترابي
من العروض العالمية

سـيطرت الألوان الترابيـة على عروض ربيع وصيف 2021، وبما أننا دخلنا الشـهر الفضيل، اخترنا لك أبرز الإطلالات المناسبة للإفطارات، بماكياج أنيق يخفي عيوب البشرة وتعبها.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

Graduate

Shi-Rt

Marziali

Go Nude

من منصات العروض العالمية ندعوك لاختيار الماكياج النيود الترابي الذي يجمّل مظهرنا بعيداً عن الألوان القوية كما يجعلنا نبدو ببشرة صحية، فكيف نعتمده:

• بعد ترطيب البشرة بشكل جيد، طبقي كريم الأساس المناسب للون بشرتك على أن تختاريه بنفس لون البشرة لا أفتح ولا أغمق.

أخفي الهالات والإرهاق بكونسيلر بلون طبيعي واستخدمي منه كمية مناسبة كي لا تلفتي الانتباه إلى منطقة أسفل العينين. غلفي بشرتك ببودرة حرة في حال كنت تعانين من بشرة دهنية لامعة.

• اعتمدي القليل من هايلايتر الوجه الذي يخفي المظهر الباهت ويزيدك إشراقاً.

• اختاري الظلال النيود الحيوية وطبقيها على طريقة المزج باختيار لون واحد أو أكثر، فهي تجعل نظراتك أكثر إشراقاً وتبعد التعب عن عينيك.

• لا تنسي اختيار ماسكارا تناسب شكل رموشك، فالماسكارا الجيدة ستوسع مدى العينين وتبرز جمالهما.

• أخيراً يمكنك تطبيق أحمر شفاه أيضاً بلون نيود- بني أو زهري ويمكن أن يكون بتركيبة لامعة.

Editor's picks



1 أحمر شفاه «ألور ليمينيوز أنتونس ليب من شانيل» Chanel Rouge Allure Luminous Intense Lip

2 ظلال عيون «باكستيدج آي باليت من ديور» Dior Backstage Eye Palette

3 هايلايتر «من شارلوت تاليبري» Charlotte Tilbury Highlighter

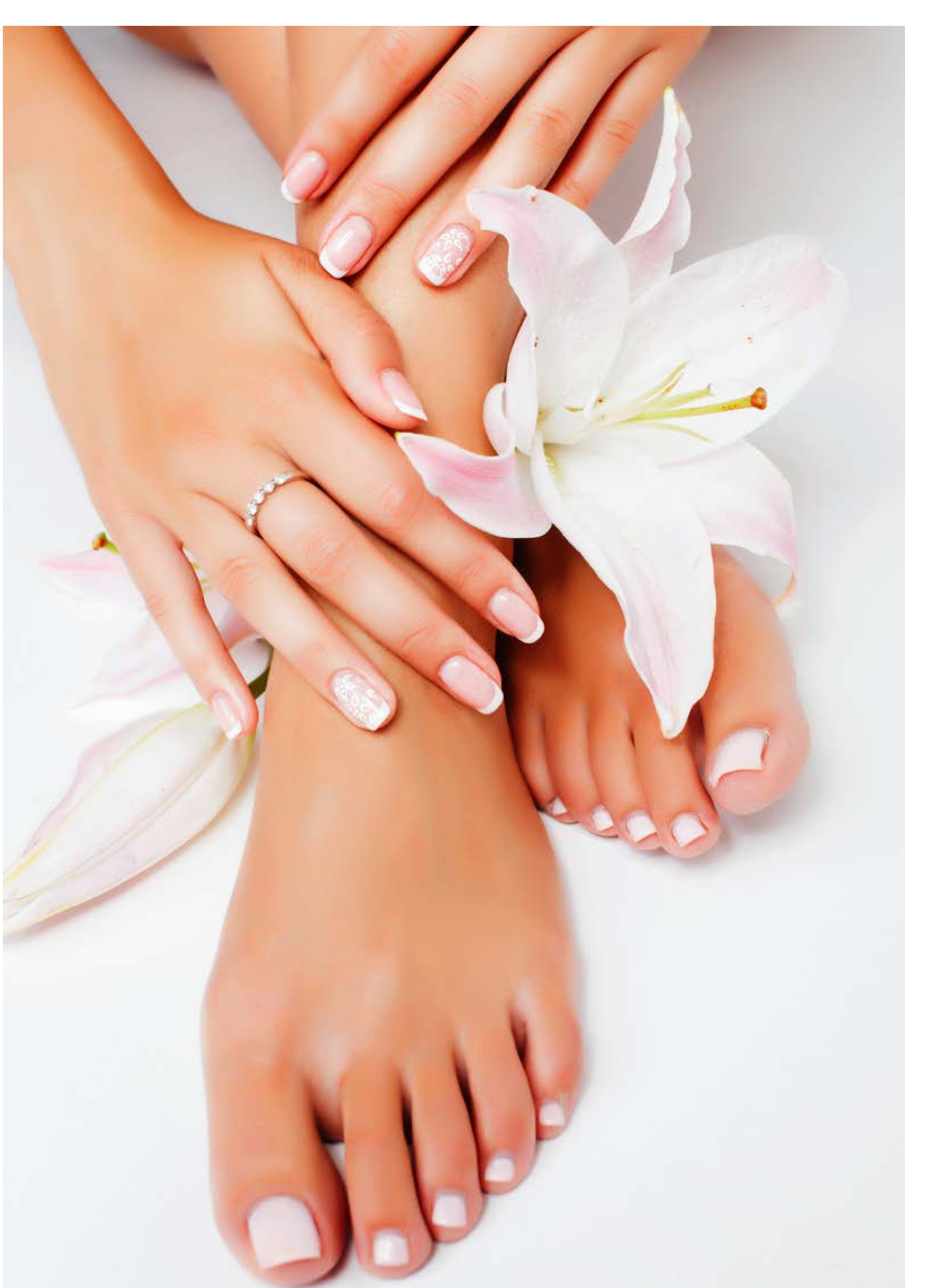
4 ماسكارا «فاليوم إيفي فوسيل من إيف سان لوران» YSL Mascara Volume Effet Faux Cils

5 كريم أساس «ناتشيرال رادينت من نارس» Nars Natural Radiant

5 خطوات للعناية باليدين والقدمين

العنايـة باليديـن والقدمين، لا تعني الترطيب فقط. يمكن أن تحمي الخطوات البسـيطة فـي روتينـك اليومـي الحفاظ علـى نعومة البشـرة وملمسـها الحريري، وأيضـاً الحدّ من ظهور التجاعيد المُبكرة، التي حتماً ستؤرقك. استفيدي من دليل العناية الصحيحة باليدين والقدمين عبر اتباع هذه الخطوات من أخصائية العناية بالبشرة ماغي متى.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



1.التنظيف العميق والمنتظم

تحتاج بشرة يديك وقدميك بشكل عام، إلى تنظيف عميق ومنتظم؛ وذلك لتقليل مخاطر الإصابة بالعدوى. لكن استخدام الصابون المضاد للبكتيريا يمكن أن يجفّف بشرتك. لذا، يُنصح باستخدام غسول يحتوي على مكونات مرطّبة؛ تجنباً لتجفيف بشرتك من الزيوت الطبيعية. ولا تنسي تنظيف تحت أظافرك بفرشاة أظافر عالية الجودة؛ لإزالة أي أوساخ قد تكون عالقة بها.

2. الترطيب باستمرار

تعدّ هذه الخطوة ضرورية للحفاظ على بشرة صحية وناعمة. ابحثي عن تركيبة تحتوي على مكونات مرطبة، مثل الجلسرين وزبدة الشيا والزيوت الطبيعية، وأيضاً الكريمات الغنية بأوميغا 3 و6 و9؛ لتفادي الحكة وتهيّج البشرة. ولا تنسي، تطبيق الكريم بعد غسل يديك وقدميك في الصباح وقبل الذهاب إلى الفراش ليلاً. مع التركيز على المناطق الأكثر خشونة، بخاصّة الكاحلين والكعبين.

3. الحماية من أشعة الشمس

تماماً كبشرة الوجه، تتأثّر بشرة اليدين بأشعة الشمس الضارة. لذلك، طبّقي لوشن واقٍ من الشمس مع عامل حماية من الشمس 50+ على يديك، لحمايتها من التصبغات اللونية والحدّ من ظهور علامات التجاعيد.

4. التقشير

إن غسول تقشير الجسم، يُساعدك في تقشير الجلد الميت بلطف، ويجدّد بشرتك، ويتركها ناعمة ونضرة. وهذا ما تحتاجينه لإضافته إلى نظام العناية ببشرة يديك وقدميك. واحرصي على تقشير البشرة مرّة كل أسبوعين.

5. قصّ وتقليم الأظافر

من السهل تقليم أظافرك عندما تكون رطبة. لذا، امنحي أظافرك تقليماً جيداً وتخلصي من أي نتوءات معلقة بعد الاستحمام مُباشرة. ثم، ابردي الزوايا للتخلّص من الحواف الحادّة. وينصح باستخدام مبرد أظافر كريستالي أو لوح صنفرة لطيف؛ تجنباً لعدم تكسّرها. وكذلك، عدم المبالغة في إزالة الجلد الميت على أن يتم ذلك مرّة واحدة شهرياً.

Tips

- ارتدي قفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية، حيث أن غالبية محاليل التنظيف تزيد من جفاف البشرة.
- استخدمي الماء الفاتر؛ لضمان عدم تهيّج البشرة وجفافها.
- تجنّبي استخدام حجر الخفاف كثيراً؛ تفادياً لعدم تكاثر الجلد الميت.
- احرصي على انتعال الأحذية المريحة؛ تفادياً للإصابة ببعض الحالات النسيجية والبثور.

أحدث إصدارات كريمات ترطيب اليدين والقدمين



1 غسول الوجه «فومينغ كريم كلينسر من لا روش بوساي» LA ROCHE-POSAY Foaming Cream Cleanser لتنظيف البشرة من العمق.
2 كريم «جونيس دي مان من كلارنس» CLARINS Crème Jeunesse Des Mains للتخلّص من التصبغات اللونية، وأيضاً تقوية الأظافر.
3 كريم «دايلي هايدرايشن هاند كريم من يوسيرين» Eucerin's Daily Hydration Hand Cream مجهّز بعامل حماية من الشمس 30 لحماية اليدين من أشعة الشمس الضارّة.
4 كريم «ريستورتيف هاند كريم من سيسلي» SISLEY Restorative Hand Cream لترطيب اليدين وتقوية الأظافر.
5 كريم «لو ليفت لا كريم مان من شانيل» CHANEL Le Lift La Crème Main للحدّ من شيخوخة الجلد ومنح بشرة اليدين ملمساً ناعماً حريرياً.
6 سكراب «شيا باتر وان - مينوت هاند سكراب من لوكسيتان» L'Occitane Shea Butter One-Minute Hand Scrub لتقشير الجلد الميت ومنح البشرة النعومة والإشراق.
7 مقشّر «ديرما إ آي ش آي أوفرنايت فاشيال بيل تريتمنت من ديرما» Derma E AHA Overnight Facial Peel Treatment, 2 Fl Oz لتقشير اليدين وتفتيح لونها.
8 كريم «سيلولر هاند كريم من لا بريري» LA PRAIRIE Cellular Hand Cream لترطيب اليدين وإزالة الجلد الميت.

عطور شرقية فاخرة بنفحات العود



عطور شـرقية فاخرة، تتسـم بالدفء والغموض السـاحر بنفحات عطرية مُستخرجة من عبق الأشـجار المطيّبة من الفانيلا والمسـك كما العود، ومدعّمة بخواص مُنعشة توقظ الحـواس مـا أن يرفـع الغطاء عـن قواريرهـا الفاخرة. اختـاري ما يناسـب أجـواء الإفطار والسحور من هذه المجموعة من العطور الشرقية.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

6 Oriental Perfumes
عطور فاخرة للمرأة الشرقية





1 عطر «عود كوتور كارولينا هيريرا»
Oud Couture Carolina Herrera perfume

يتميّز هذا العطر برائحة زهرة دمشق واللاوسي والياسمين، ما يمنحه نفحات ناعمة وخفيفة.

2 عطر «عود اصفهان من كريستيان ديور»
Oud Ispahan Christian Dior

يحتضن عود أصفهان بأناقة الهوية الشرقية، فهو الترجمة الفعلية لحاسة الشم؛ إذ تمتزج نفحاته العطرية من نعومة زهرة نبات القستوس والورد الدمشقي.



3 عطر «فيلفت ديزرت عود من دولتشي اند غابانا»
Velvet Desert Oud Dolce & Gabbana

ينفتح عطر «فيلفت ديزرت عود من دولتشي أند غابانا»، على موجة قوية من البخور، بالدرجات الدخانية الغنية للخشب الداكن.





4 عطر «روبرتو كافالي عود إديشن»
Roberto Cavalli Oud Edition

يمتاز هذا العطر بتركيبته الغنية بأفخر أنواع العود، والعنبر والزعفران الثمين، ممزوجة برائحة اليوسفي المنعشة.

5 عطر «عود وود توم فورد»
Oud Wood Tom Ford

من يعشق روائح البخور والعنبر سيعشق حتماً هذا العطر الذي يحبس الأنفاس بروائح خشب العود النادر، وهو أحد المكونات الرئيسة لهذا العطر.



6 عطر «كوليكشن اكسترا أوردينير بريشيوس عود فان كليف اند أربلز»
Collection Extraordinaire Precious Oud Van Cleef & Arpels

يُعتبر من أحد أثمن العطور التي تنضم إلى هذه المجموعة، وتمّ إبراز العود كعنصر رئيس لهذا العطر.

ماذا يلعب أطفالكم؟

هنادي صالح اليافعي Hanadi Al Yafei
مديرة إدارة سلامة الطفل التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة
@hanadialyafei



لا يمكن عزل أهمية العمل على تأمين سلامة الأطفال عن تخيل مستقبل المجتمعات. فإذا أردنا مجتمعاً سوياً ومنتجاً يتصف بالحيوية والسلوك الإيجابي المثمر، علينا دائماً البدء من لحظة الطفولة. لأن الأطفال الذين تلقوا تنشئة سليمة أمدتهم بالعون والرعاية والتعليم الجيد، لا بد أن يكونوا أفراداً فاعلين في مجتمعاتهم، لا يعانون الرهاب ولا يحملون التعقيدات النفسية ولا يترددون في اتخاذ القرارات، وبوسعهم كذلك استخدام قدراتهم في مواجهة التحديات، وبذلك ينجحون في تحقيق خطوات نوعية في مسيرة الحياة العامة والخاصة.
من هذه الزاوية، يجب علينا إدراك أن سلامة أطفالنا ذات صلة كبرى بتحديد ملامح مجتمعاتنا في الغد. فأهمية سلامة الطفل لبناء المجتمعات من البديهيات، لأن مجتمع الغد هم صغار اليوم، ولا بد من رفع نسبة الوعي بتوفير أقصى درجات السلامة لأطفالنا.
لكن هذا الإدراك وحده غير كاف، إذا ما استمرت العائلة في الاعتقاد أن سلامة صغارها تقتصر على حمايتهم من الحوادث المنزلية أو من أخطار الطريق وبيئة اللعب في الشارع، وأحياناً قد تتسع الدائرة لتشمل الحماية من التنمر في المدرسة أو الحي السكني. وبالطبع هذه كلها محاور أساسية للحماية، تتطلب العناية من قبل أولياء الأمور.
إلا أن علينا توسيع مفهوم السلامة التي نبتغيها للأطفال، بما يواكب مستجدات اللحظة المعاصرة في هذا الزمن، لأن هناك تحديات ومخاطر متجددة تفرض نفسها. وسنجد أن الكبار أنفسهم يواجهون في حياتهم اليومية حالة انفتاح إعلاميّ وافتراضي من الصعب التحكم به، وهنا لا بد من الانتباه إلى الأنواع المستجدة من المخاطر التي تقتحم حياة أطفالنا.
عندما نشير إلى ضرورة صياغة تصور ذهني لدى الأسرة أكثر شمولاً لمفهوم سلامة الطفل، ذلك يعني أن كل ما يتعلق بالنشاط اليومي للطفل في وقتنا الحالي بحاجة إلى التقييم، بهدف استشراف المخاطر التي قد تختبئ أحياناً في لعبة على الإنترنت، أو في مشاهد غير مناسبة للأطفال تبث على التلفاز أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
كما أن الكثير من الهدايا التي يمنحها الأهل لأطفالهم في هذا العصر، قد تتحول دون أن يعرفوا إلى منبع للإضرار بوعي أطفالهم وصحتهم النفسية. ومن الأمثلة على ذلك هدايا الألعاب والأجهزة الإلكترونية المتصلة بالإنترنت. فقد يعتقد البعض بدافع من تدليل الأبناء، أن انهماك أطفالهم في عالم الألعاب الالكترونية سيجلب لهم السعادة والمرح، بينما يواجه الطفل منفرداً احتمالات التعرض للإدمان الإلكتروني أو تصفح مواقع إنترنت غير ملائمة لسنة.
بالحديث عن مخاطر الألعاب الالكترونية، فإننا في دولة الإمارات احتفلنا في الخامس عشر من مارس بيوم الطفل الإماراتي، واتخذ الاحتفال هذا العام من "حق اللعب" شعاراً للمناسبة. فكانت فرصة للدعوة إلى استعادة الألعاب الحية الخالية من المخاطر، والتي تعزز صداقة الأطفال مع أقرانهم. فماذا يلعب أطفالكم؟



ممنوع التجول
رمضان يجمعنا
mbc



طرق السيطرة على أعراض «القولون» في رمضان

يُطلق على «متلازمة القولون العصبي»، تسميات عدة، ومنها: «القولون العصبي» و«القولون التشنّجي» و«مرض الأمعاء الوظيفي»؛ هذا المرض المزمن ينغّص حياة المرضى، ويقيّد حياتهم الاجتماعيّة، لأن علاجه يقتصر على السيطرة على الأعراض حصراً. فهل من تدابير محدّدة، على المرضى الذين يزداد عددهم في الفئة الشابة، وفي صفوف النساء أكثر من الرجال، الالتزام بها عند صوم رمضان؟

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**

«متلازمة القولون العصبي»، مصطلح يشير إلى الآلام في البطن التي يشعر بها المريض مرّة في الأسبوع على الأقلّ، وعلى مدى ثلاثة أشهر متتالية، مع تغيّر ملحوظ في عادات التبرّز. وعند الكشف عن الحالة عند الطبيب، من الهامّ أن يستبعد الأخير أي شكوك متعلّقة بإصابة المريض بمرض آخر، مثل: حساسيّة الـ«لاكتوز» والداء الزلاقي (الداء البطني) والتهابات القولون... الأمراض التي تتشابه أعراضها مع تلك الخاصّة بـ«المتلازمة».

إلى الآلام في البطن، تشتمل أعراض «المتلازمة» الأخرى، على: الإسهال أو الإمساك، والانتفاخ في البطن وزيادات الغازات. وبالطبع، تختلف الأعراض من مريض إلى آخر، فقد يعاني أحد المرضى من الإسهال المزمن، في مقابل آخر قد يشكو على النقيض منه من الإمساك المزمن، وثالث تنغّص حياته مواجهة حالات الإسهال والإمساك معاً، وتعيقه عن ممارسة يوميّاته.

لا مسبّبات واضحة

مسبّبات «المتلازمة» غير معروفة حسب الاختصاصي في أمراض الجهاز الهضمي والكبد الدكتور محمد حسن حدرج، الذي يقول لـ«سيدتي» إنه «لا يمكن الحديث عن مسبّبات واضحة في هذا الإطار، بل عن عوامل ترفع الإصابات بالحالة، ومنها: العوامل الوراثيّة، بالإضافة إلى حركة الأمعاء غير الطبيعيّة أو تحسّس القولون المفرط أو التهاب الأمعاء أو التغيّرات في بكتيريا القولون، من دون الإغفال عن العوامل النفسيّة». ويشرح الطبيب أنّه «يمكن الإصابة بـ«المتلازمة» في أي فئة عمريّة، ولو أنّ الأعراض الأولى تبدو عادةً في سنوات العشرين وحتّى الثلاثين منها»، مع التحديد أن «النساء يتعرّضن للمتلازمة مرّتين أكثر مقارنة بالرجال». ويضيف الطبيب أنّه «من غير المعتاد أن تظهر الأعراض في صفوف النساء للمرّة الأولى بعد بلوغهن الخمسين من أعمارهن».

لا موانع في الصوم

لا موانع في صوم مرضى القولون العصبي خلال رمضان، ولو أن هناك تحدّيات متعلّقة تترتّب عليهم، لناحية العناية بالنظام الغذائي عن طريق الامتناع عن تناول الأطعمة الدهنيّة والمقلية والحرّيفة والحدّ من شرب الحليب والمشروبات الغازية ومشروبات الكافيين (القهوة والشاي...)، مع ضبط مواعيد النوم والاستيقاظ والسيطرة على الضغوط النفسيّة.

ويُمثّل كلّ من ممارسة التمرينات الرياضيّة، والتدرّج في الطعام، وتناول كمّيات ضئيلة ومحدّدة منه، ببطء، نقاطاً أساسيّة في السيطرة على «المتلازمة» في كلّ الأوقات، وعند صوم رمضان.

وفي هذا الإطار، يوضّح الطبيب أن «لا طعام بعينه يحدّ من تهيّج القولون العصبي في رمضان، بل يجدر بالمرضى تجنّب تناول الصنوف التي تحتوي على الـ«فروكتوز» و«اللاكتوز». أمّا علاج مشكلة القولون العصبي، فيتمثّل في إدارة الضغوط النفسيّة، واستخدام العقاقير الطبّية حسب أعراض كل مريض.

لا موانع في صوم مرضى القولون العصبي خلال رمضان، من الناحية الطبية

نصائح لمرضى «المتلازمة» في رمضان

- تشتمل الأطعمة التي تفاقم «الحالة»: المعجّنات المتوافرة على معظم الموائد الرمضانيّة، والفاصولياء والجزر والزبيب والموز والمشمش والخوخ والحليب ومشتقاته.
- ينصح الدكتور حدرج مرضى القولون العصبي الذين يشكون من الإمساك، بالتخفيف من شرب الشاي والقهوة، مع تناول بالمقابل الأطعمة الغنيّة بالألياف (الخسّ والكوسا والفواكه الطازجة كالبرتقال، والفواكه المجفّفة مثل التين والمشمش، والخبز الأسمر)، مع ضرورة شرب ما لا يقلّ عن ليترين من الماء، وممارسة رياضة المشي بعد ساعتين من الفراغ من تناول طعام الإفطار، وتناول ملينات الأمعاء، تحت إشراف الطبيب.
- ينصح مرضى القولون العصبي الذين يشكون من الإسهال المزمن بشرب السوائل بكثرة، درءاً للجفاف والعطش، بما في ذلك الماء والعصائر والشوربة، بالإضافة إلى العسل الأبيض والمربّيات. وبالمقابل، على هذه الفئة تجنّب تناول الخضروات والفواكه التي تعجّ بالألياف، كما تجنّب مشتقّات الألبان كاملة الدسم والأطعمة المقلية والتوابل والبهارات والمخلّلات والمكسّرات. ولناحية العلاج الدوائي، يصف الطبيب لكلّ مريض في هذه الفئة العقاقير المانعة للإسهال.
- ينصح مرضى القولون العصبي الذين يشكون من الآلام في البطن، بتعاطي العقاقير التي تحتوي على مادة الـ «ميبيفرين»، مع تناول حبّة منها، قبل ثلاثين دقيقة من موعد الإفطار، وكذلك قبل نصف الساعة من موعد السحور.
- ينصح المرضى الذين يعانون من «المتلازمة»، مهما كانت أعراضهم، بتناول المكملات الغذائيّة التي تحتوي على البكتيريا المفيدة للقولون.



حمية إنقاص الوزن كيف نتعامل معها في رمضان؟

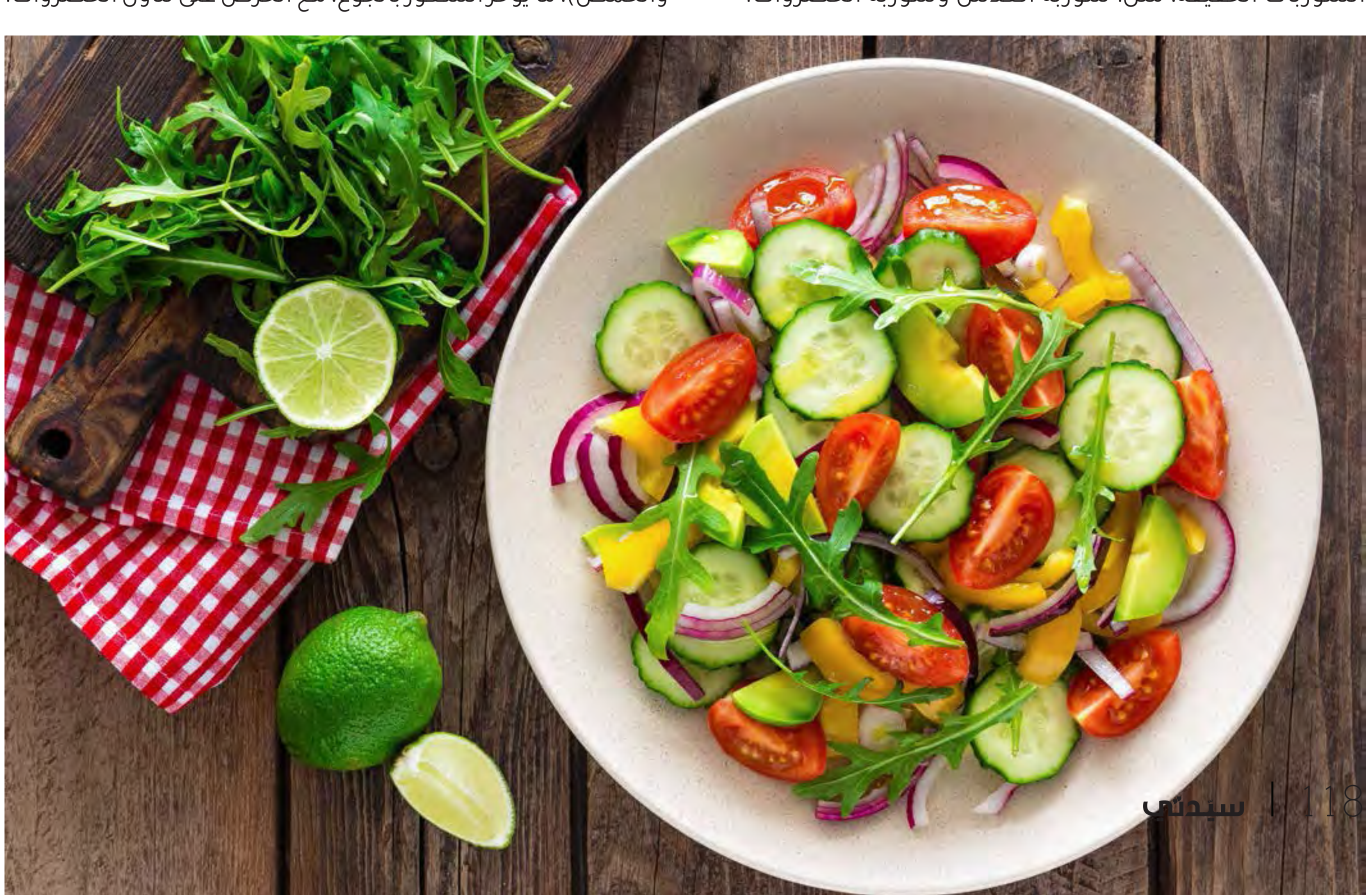
تكييف الحمية الصحّية المتبعة، مع مواعيد الطعام في شهر رمضان، ممكن، من خلال تقسيم الوجبات على الإفطار والسحور، بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين خلالهما، وإيلاء العناية بالصنوف الغذائيّة المتناولة.

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma

توضّح اختصاصيّة التغذية آية سرحال، في لقاء مع «سيدتي»، كيفيّة اختيار وجبات الإفطار والسحور، بصورة تتفق مع الحمية الغذائيّة الصحّية، في الآتي.

الإفطار والسحور

- يمكن استهلال وجبة الإفطار بشرب رشفات من الماء، فتناول حبّة إلى ثلاث حبّات من التمر، وذلك لتعديل مستوى السكّر في الدم، حسب الاختصاصيّة.
- ثمّ، يفيد تناول طبق من الشوربة في تليين المعدة، وتدفئتها بعد نهار طويل من الصوم، والتعويض عن السوائل التي خسرها الجسم، كما تحضير الجهاز الهضمي لاستيعاب الوجبة. لكن، تنصح الاختصاصيّة بالابتعاد عن الشوربات الجاهزة وتلك الكريمية لأنّها تعجّ بالدهون والملح. أمّا الخيارات الصحّية فتشتمل على الشوربات الخفيفة، مثل: شوربة العدس وشوربة الخضروات.
- يلي طبق السلطة الشوربة، على أن تكون السلطة غنيّة بالألياف، ومضافة إليها كمّية قليلة من الزيت. ولمحبات المعجنات، يمكنهن تحضيرها في الفرن، بعيداً عن قليها.
- يجب أن يحتوي طبق الإفطار الرئيس على نوع من النشويات (الأرز أو المعكرونة أو البطاطس أو البرغل)، ونوع من اللحم (اللحم الأحمر أو الدجاج أو السمك)، بالإضافة إلى الخضروات المطبوخة. والجدير بالذكر إن طهي الطعام، باستخدام كمّية قليلة من الدهون، وتناول كمّية معتدلة منه هو المفتاح لصحّة جيّدة، وللتحكّم في الوزن.
- ينصح بعدم تفويت وجبة السحور، لفوائدها في تنشيط الجسم، وتحمّله مشقّة الصيام في اليوم التالي، شريطة أن تكون الوجبة المذكورة غنيّة بالنشويات بطيئة الامتصاص (خبز القمح الكامل أو الشوفان أو رقائق الفطور الكاملة)، وأن تتضمّن أيضاً مصدراً من مصادر البروتين (البيض أو الحليب ومشتقاته أو البقول كالفول والحمّص)، ما يؤخر الشعور بالجوع، مع الحرص على تناول الخضروات.





اختصاصيّة التغذية آية سرحال

5 نصائح لإنقاص الوزن خلال رمضان

1 يجب اختيار طرق الطبخ الصحّية، مثل: الشي والسلق والطهي على البخار.
2 تعزيز نكهات الأطباق مضبوطة السعرات عن طريق إضافة الخضروات والأعشاب والتوابل إليها.
3 يفيد الانتباه إلى السعرات المضافة الآتية: كمّية الزيت في السلطة، وكمّية المكسرات المقلية المستخدمة في تزيين الأطباق، وعدد حبّات المعجنات المتناول، وكمية القطر (الشيرة) في الحلويات.
4 ينصح بتناول الوجبات المحتوية على كلّ العناصر الغذائيّة (النشويات والبروتين والدهون)، وذلك ببطء، مع الانتباه إلى مضغ الطعام جيّداً، والتوقف عن الأكل حال الشعور بالشبع.
5 ينفع تجنّب شرب المشروبات العالية بالسعرات (الجلاب والعصائر) في خفض الوزن، مع الاكتفاء بشرب الماء.

الحلويات

لا تنهي الاختصاصيّة عن تناول الحلويات خلال شهر رمضان، ولكنّها تشدّد على ضرورة الاكتفاء بكمّية قليلة منها (قطعة صغيرة من المعمول أو حبّتان صغيرتان من الشوكولاتة أو قطعة من أي حلوى توازي في حجمها أربعة أصابع من الكفّ)، وذلك في إثر ثلاث ساعات من الفراغ من موعد الإفطار. علماً أن أكل الحلوى بعد الإفطار مباشرة يتسبّب بزيادة حجم المعدة، وبتأخير عمليّة الهضم، وباضطراب في مستوى السكّر في الدم، الأمر الذي يقود إلى الرغبة في تناول المزيد من الحلويات!



بعد وجبة الإفطار

- يُستحسن التركيز على شرب من 8 إلى 10 أكواب من الماء، وذلك بين الإفطار والسحور، مع الالتزام بنصيحة الاختصاصيّة الآتية: اشربي كوباً من الماء في كلّ ساعة، من أجل تفادي النفخة جرّاء تناول الكثير منه دفعة واحدة.
- يفضّل الابتعاد عن الإفراط في شرب المشروبات الرمضانيّة (الجلّاب وقمر الدين والتمر الهندي...)، لأنها عالية في محتواها من السكّر والسعرات الحراريّة، وكذا الأمر في شأن المشروبات الغازيّة. بالمقابل يكفي استهلاك نصف الكوب من المشروب الرمضاني المرغوب (وليس بصورة يوميّة)، أو اختيار الكمّ عينه من عصير الفواكه من دون السكر بديلاً.
- يفيد التقنين في تناول الوجبات الخفيفة عالية الدسم والملح (المكسّرات المملّحة ورقائق الشيبس).
- يضرّ شرب الشاي أو القهوة، مباشرةً، بعد وجبة الإفطار، لأن من شأن ذلك أن يقلّل من امتصاص المعادن والفيتامينات. وبالمقابل، يفيد تأجيل ذلك حتّى ساعة (أو ساعتين) تالية موعد الفراغ من وجبة الإفطار.



المداومة على الرياضة

تلعب المداومة على أداء الرياضة في شهر رمضان، أدواراً مفيدةً بالجملة، أولها تعزيز معدّل الأيض، فيصبح الجسم أكثر قدرةً على إحراق السعرات الزائدة عن حاجته، وثانيها الحفاظ على الكتلة العضليّة، وثالثها الحدّ من الإمساك. لكن، لا وقت مفضّلاً لممارسة الرياضة في رمضان، وسواء قمتِ بتمرين خفيف قبل نصف ساعة من موعد آذان المغرب أو اخترتِ وقتاً يتجاوز موعد تناول الوجبة المذكورة بساعتين، ومارست تمريناً أكثر شدّةً لساعة، فإنّ الرياضة تجعلك تحصّلين الفوائد المذكورة آنفاً.

مذاقات تقليديّة على مائدة رمضان

في إفطارات الأيّام الأولى من شهر رمضان المبارك، لا مناصّ من العودة إلى مذاقات سنّ الطفولة، وتحديداً إلى الأكل التقليدي. مكوّنات مائدة رمضان في هذا العدد من مطابخ عربيّة تقليديّة.. ولذة الطعم مضمونة.

بيروت | «سيدتي» Sayidaty



مضغوط اللحم

المكوّنات

للحم:

- كيلوغرام واحد من لحم الغنم البلدي (مع عظامه)
- زيت نباتي، للقلي
- حبّة واحدة من البصل المفروم
- 6 أسنان من الثوم المفروم
- ثمرة واحدة من البندورة المفرومة
- ملعقة كبيرة واحدة من ربّ البندورة

للبهارات والتوابل:

- ملعقة صغيرة واحدة من القرفة المطحونة
- 3 أكباش من القرنفل
- 3 حبّات من الهيل
- ورقتان من الغار
- نصف الملعقة الصغيرة من الكمّون
- ملعقة صغيرة واحدة من الكركم
- ملعقة صغيرة واحدة من البهارات المشكّلة
- نصف الملعقة الصغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحارّ

للأرز:

- كوبان من الأرز طويل الحبّة
- ليتر واحد من الماء
- حبتان (قرنان كاملان) من الفلفل الأخضر الحارّ
- ملح، حسب الرغبة
- فلفل أسود، حسب الرغبة

طريقة التحضير

1 ينقع الأرز في الماء الفاتر، وذلك لمدة نصف الساعة.

2 يصبّ الزيت في قدر الضغط، على حرارة متوسّطة. وحين يدفأ، يضاف كلّ من البصل والبندورة والثوم وربّ البندورة، مع التقليب.

3 تضاف التوابل والبهارات (القرفة وكبش القرنفل والهيل والغار والكمون والكركم والبهارات المشكلة والفلفل الأحمر الحار)، ويصبّ الماء، حتى يغمر المكونات.

4 توزّع قطع اللحم في القدر، على حرارة متوسّطة، وذلك حتّى يغلي الماء.

5 تضغط القدر لمدة نصف الساعة؛ حين تنطلق الصافرة، تفتح القدر، فيضاف الأرز المصفى والفلفل الحارّ والملح والفلفل الأسود والماء. تضغط القدر مجدّداً لمدة نصف الساعة، وذلك حتّى ينضج الأرز.





السمبوسك

المكوّنات

للعجينة:

- كوب ونصف الكوب من الدقيق العادي
- نصف الملعقة الكبيرة من السكّر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع الكوب من الزبدة غير المملّحة المذابة
- نصف الكوب من الماء

للحشو:

- ملعقة كبيرة واحدة من الزيت النباتي
- حبّة متوسّطة الحجم من البصل المفروم
- ربع الكيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- ملعقة كبيرة واحدة من الصنوبر المقلي
- نصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- نصف الملعقة الصغيرة من السبع بهارات
- زيت نباتي، للقلي



طريقة التحضير

1 **للعجينة:** يضاف الدقيق إلى وعاء كبير، فيخلط مع السكّر والملح والزبدة المذابة، باستخدام أطراف الأصابع. يصبّ الماء، تدريجيّاً، مع الدعك مع كلّ إضافة، وذلك حتّى تتكوّن العجينة. تغطّى العجينة، وتترك جانباً لمدة ثلاثين دقيقة.

2 **للحشو:** يُدفأ الزيت في قدر، فيضاف فرم البصل، ويُقلى لدقيقتين، مع التقليب. ثمّ، يُضاف اللحم المفروم، ويُقلى مع البصل، حتّى يتحوّل لون اللحم إلى البنّي.

3 يوزّع الصنوبر المحمّص والبهارات في القدر التي تبقى على النار، لثوان.

4 تفرد العجينة على سطح العمل، وترقّ، فتُقطّع بوساطة القالب؛ توضع ملعقة من الحشو في وسط كل منها، وتُغلق.

5 تقلى السمبوسك في قدر تحتوي على الزيت الساخن، حتّى تصبح بنيّة اللون، ثمّ تصفّى.



قمر الدين

المكوّنات

- كوب ونصف الكوب من قمر الدين المجفّف
- كوبان من الماء المغلي
- 5 ملاعق كبيرة من السكّر
- ملعقة كبيرة واحدة من ماء الزهر
- ملعقة كبيرة واحدة من ماء الورد
- مكعبات الثلج، للتقديم

طريقة التحضير

1 يقطّع قمر الدين إلى قطع متوسّطة الحجم، فتضاف الأخيرة إلى قدر مملوءة بالماء المغلي، وذلك على حرارة هادئة، مع التحريك حتى تذوب بصورة تامّة.

2 ثمّ، يترك قمر الدين المذاب جانباً حتّى يبرد، قبل ضربه في الخلّاط الكهربائي، فيعاد بعد ذلك إلى القدر، على حرارة هادئة، مع إضافة السكر، والانتظار حتّى الغليان، وذوبان السكّر بصورة تامّة.

3 يبرّد قمر الدين في حرارة الغرفة، مع تركه خلال الوقت المذكور داخل القدر المغطّاة. يصبّ ماء الورد وماء الزهر، على قمر الدين، مع التقليب.

4 يوزّع العصير على الكؤوس، ويقدّم مع مكعبات الثلج.



خاص بالصائمين النباتيين

كبسة الخضروات

المكوّنات

- كوبان من الأرز طويل الحبّة
- 3 أكواب من الماء المغلي
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- نصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الأحمر الحارّ
- ملعقتان صغيرتان من بودرة الكاري
- ملعقتان صغيرتان من الكمّون
- ملعقة صغيرة ونصف الملعقة الصغيرة من الكركم
- سنّان من الثوم المهروس
- ثمرة كبيرة واحدة من البندورة المفرومة
- حبّة كبيرة واحدة من البصل المفروم
- حبّتان من اللومي المجفّف
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- الزبيب والكاجو المقلي، للتزيين

طريقة التحضير

1 يضاف الأرز إلى القدر، فينقع في الماء الفاتر لمدة ثلاثين دقيقة. ثمّ، يصفّى الأرز، ويغسل، فيصفّى مجدّداً.

2 يصبّ الزيت في قدر كبيرة على حرارة متوسّطة، وحين يدفأ، يقلّب البصل حتّى يصبح شفّافاً. فيضاف كل من الثوم والبندورة، مع التقليب لدقيقة.

3 تضاف البهارات والمطيّبات إلى القدر، مع التقليب لمدة خمس دقائق. يوزّع الأرز، ويصبّ الماء، فتخفّض الحرارة. تبقى المكوّنات على النار، حتّى ينضج الأرز. يزيّن الطبق بالمكسّرات المرغوبة.





للتحلية

اللقيمات

المكوّنات

3 أكواب من الدقيق العادي
معلقتان صغيرتان من الخميرة الفوريّة
3 ملاعق صغيرة من النشاء
3 ملاعق صغيرة من السكّر
ربع الملعقة الصغيرة من الملح
ملعقه كبيرة من الحليب الجافّ
كوب ونصف الكوب من الماء الفاتر
زيت نباتي، للقلي

للقطر (الشيرة):

- كوبان من السكّر
- كوب من الماء
- ملعقة صغيرة من الليمون الحامض
- ماء الزهر حسب الرغبة

طريقة التحضير

للعجينة:

1 يُضاف الدقيق إلى الوعاء، مع الخميرة الفوريّة، فالسكّر والملح والحليب والنشاء. يصبّ الماء تدريجيّاً، مع الدعك مراراً، حتى تتشكّل عجينة مطاطية القوام. تترك العجينة جانباً لمدة أربعين دقيقة.

2 تشكّل العجينة، بعد انقضاء الوقت المذكور، على هيئة دوائر، بوساطة اليدين، على الشكل الآتي: يصبّ القليل من الماء في سلطانيّة، ثمّ تبلّل الملعقة بالماء، فتؤخذ كمية من العجين بوساطة الملعقة، وتشكل باليدين لإعداد دائرة. تكرّر العمليّة حتّى نفاذ كمّية العجينة.

3 يسخن الزيت، فتقلى اللقيمات، على حرارة متوسّطة، بصورة نصفية، وتصفّى، وتترك جانباً.

4 قبل التقديم مباشرة، تقلى اللقيمات مجدّداً حتّى تتحمّص، وتصفّى.

للقطر (الشيرة):

5 يغلى الماء في قدر صغيرة (أو ركوة كبيرة)، مع السكر، وذلك حتّى يذوب الأخير، ثمّ تخفّف الحرارة، ويترك الخليط يغلي مجدّداً، قبل إضافة عصير الليمون الحامض.

6 تغلى المكوّنات مجدّداً، فيصب ماء ورد.

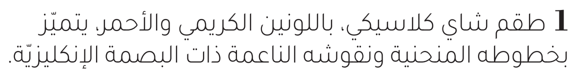
7 عند التقديم، يصبّ القطر على اللقيمات، مع الخلط.

حين تتحوّل جلسات الشاي والضيافة إلى لوحات ملوّنة

جلسات الشاي والضيافة هي الأوقات التي يجتمع فيها أفراد العائلة والضيوف، ويقضون معاً أوقاتاً خاصّةً في تناول الشاي والقهوة، وتبادل الحديث وإشباع الحواس. وفي هذا الإطار، تظهر بصمة ربّة البيت، التي تؤطّر المكان والزمان بالدفء والترحاب والمؤانسة، فتكون المائدة والصحون والشراشف والشموع والزهور هي أدواتها التي ترسم بها لوحتها.

لندن | **سميرة التميمي Samira Altamimi**





1 طقم شاي كلاسيكي، باللونين الكريمي والأحمر، يتميّز بخطوطه المنحنية ونقوشه الناعمة ذات البصمة الإنكليزيّة.
- **يتوافر في** Heatons

2 طقم شاي أزرق، مزخرف بنقوش ملوّنة مستوحاة من الطبيعة.
- **يتوافر في** Daisy Park

3 طقم شاي كلاسيكيّ الخطوط، مع نقوش باللون البنفسجي.
- **يتوافر في** Mosney Mill

4 طقم شاي ذو خطوط مبتكرة، ومستوحاة من التراث البرتغالي، ومزيّن بنقوش ذهبية مرسومة يدوياً.
- **يتوافر في** Micucci Interiors

5 طقم للشاي والحلوى من السيراميك الأبيض المنقوش بأوراق نباتيّة خضراء.
- **يتوافر في** Micucci Interiors







صديقات أنثى برج الحمل

تجمع أنثى برج الحمل، في شـخصيتها صفات مميّزة وفريدة من نوعها. وأبرزها طيبة القلب، والإخلاص، وحب مساعدة الآخريـن، مـا يجعلها مصـدر ثقـة وصديقة وفيـة للكثيرات. وفـي الآتي، تكشـف خبيرة الأبراج جومانـة وهبي عن أفضل صديقات أنثى الحمل.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**


Jessica Chastain

أنثى برج الحمل والدلو

تُعتبر أنثى الدلو، من أكثر الأبراج توافقاً في الصداقة مع أنثى الحمل؛ إذ تجمع بينهما قواسم مشتركة عديدة. فأنثى الدلو من النساء اللواتي يحببن بصدق، وإخلاص. كما أنها تُحافظ على تقوية الروابط مع صديقاتها بشكل كبير. فضلاً عن حبها للخير ومساعدة الآخرين. لذا، فهما تشكلان علاقة صداقة متينة، يتخللها أجـواء من المغامرة والسـعادة والفرح.

أنثى برج الحمل والعذراء

صداقة قوية تجمع بين أنثى برج الحمل وأنثى العذراء؛ إذ تتميّز الأخيرة بشخصيتها الودودة، والمعطاءة، وصراحتها وعقلانيتها وجرأتها في النقد البنّاء. فضلاً عن أنها تولي اهتماماً كبيراً لصديقاتها وتحرص على الوقوف إلى جانبهن في الظروف الصعبة، ومساندتهن لتخطي العقبات. إضافة إلى أنها تتمتّع بقدرات عقلية كبيرة، ما يجعلها مصدر ثقة لأنثى الحمل.

أنثى برج الحمل والجدي

معلومٌ أنّ أنثى الجدي صاحبة شخصية عقلانية وصارمة. وما يميّزها أيضاً قدرتها على التحمّل والالتزام بالمسؤولية، واحترامها للذات وللآخرين. ناهيك عن حبها لتقديم يد العون إلى المحتاجين ومساعدة الآخرين في جميع المواقف والظروف الصعبة. جميع هذه الصفات تجعلها إحدى الصديقات المقرّبات لأنثى الحمل اللواتي يمكن الوثوق بهن والاعتماد عليهن في المواقف الدقيقة.

أنثى برج الحمل والسرطان

على الرغم من أن أنثى برج السرطان، صاحبة شخصية مزاجية، وتتميز بسرعة غضبها، وصعوبة البوح بأفكارها وأسرارها للآخرين مهما كانوا قريبين منها، إلا أن هذا لا يمنعها من أن تكون صديقة مميّزة لأنثى الحمل. فالصداقة بينهما تتسم بالمودة والإخلاص والإنسجام. وأيضاً ميل كل منهما إلى مساعدة الآخرين في الظروف الصعبة.

HOROSCOPE

10 أبريل - 16 أبريل

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

الكواكب المجتمعة ببرجك تساعدك أن تتغلّب على العقبات، في العمل.. تبدو بكامل لياقتك وتصرّ على إنجاز أعمالك. كما أن «فينوس» و«عطارد» يدعمان علاقاتك.. تقوم بواجباتك العائلية والاجتماعية باقتدار، وتستطيع أن تتواصل بصورة رائعة مع الأحباب. الثلاثاء والأربعاء: لا تتسرّع تفادياً للأخطاء واعتنِ بأقوالك، وسيطر على انفعالاتك إذا تعرّضت لتدخّل من البعض، وحاول أن تحافظ على اللباقة، وطوال الأسبوع: اهتم بصحتك وبتنظيم جهودك.

برج الثور

«زحل» و«المشتري» معاكسان مهنياً وعليك بمراجعة خطواتك ولا تعطِ رداً متسرّعاً. الكواكب مجتمعة بمنزل الصحة السلبي، لذا من المهم أن تعتني بصحتك ولا تستنزف طاقتك والزم السرية. رغم الضغوط، تتّضح أمامك الرؤية وتتخذ قرارات سليمة يومي الثلاثاء والأربعاء.. حينئذٍ، تبدو فاتناً وتلفت الانتباه، وتستمتع مع أناس لديهم نفس أفكارك. طوال الوقت: ابتعد عن الفخر بنفسك، وقاوم التشوّش والعدائية ولا تسخر ممّن حولك، وكُن أكثر تفهّماً.

برج الجوزاء

«زحل» و«المشتري» بمنزل الحظ يمنحانك نضجاً وثقة بالنفس ما يحقّق لك فائدة أو يُدرّ عليك مالاً وترتفع معنوياتك. «المريخ» أيضاً ببرجك يمنحك إصراراً وحماساً. كما أن «فينوس» و«عطارد» داعمان ويجعلانك ساحراً ومتألّقاً ويمنحانك حظاً في الحب وفي الحياة الاجتماعية.. تتواصل مع من حولك بذكاء وتتعامل بإخلاص. الثلاثاء والأربعاء: لا تعلن خططك، واحرص في تعاملاتك على اللباقة والحذر.. لا تتعالَ، واحمِ نفسك من المكائد.

برج السرطان

«الشمس» و«عطارد» معاكسان مهنياً والفلك يطالبك بمراعاة الدقّة في كل خطوة والعمل خلف الستار. لا تغامر وضَع حدّاً لنفقاتك. عاطفياً واجتماعياً: لا تتحدّث عن حياتك الشخصية، وابتعد مسافة تجنّبك الاشتباك مع البعض. رغم ذلك، «القمر» يدعمك وينير بصيرتك يومي الثلاثاء والأربعاء، وحينئذٍ تمضي على الطريق السليم وتحقّق ذاتك في العمل، وتتألّق بجاذبية شديدة في عيون الجنس الآخر، وتسعد بكلمات الإعجاب وتقوم بنشاط ممتع.

برج الأسد

هذا الأسبوع، الكواكب المجتمعة بمنزل الحظ تساعدك أن تقوم بخطوات بنّاءة على طريق تقدّمك المهني، بشرط أن تتجنّب المغامرة مهنياً ومالياً وأن تكون عادلاً في أحكامك، وحذراً في توقيع الأوراق والعقود طوال الوقت. «فينوس» أيضاً يعدك بالحب، وبالتوافق مع الجميع. كما أن «عطارد» يدعم علاقاتك الاجتماعية.. يقف بجانبك الأصدقاء، ويلتفّ من حولك كثيرون. ابتداءً من الثلاثاء: كن لبقاً، واحرص على مشاعر الطرف الآخر.

برج العذراء

من السبت إلى الأربعاء: الوقت مناسب لتنمية أملاك أو مدّخرات.. تخطّط لمستقبلك وتدير جيداً أعمالك وتنجح في تخطي الأزمات، أو تعلن عن أفكار مبتكرة وتبدو مبادراً ويتبعك كثيرون. الخميس والجمعة: اعتنِ بصحتك وأعمالك واهدأ لتحسن التصرف. كما أن «زحل» و«المشتري» بمنزلك السادس يؤجّجان شعورك بالمسؤولية ويساعدانك على التصرّف بحكمة، وتهتمّ بإظهار الودّ والإخلاص للأصدقاء والأحباب. حاول أن تتفادى الصدام مع الزملاء، وابتعد عن الجدال.

برج الميزان

«الشمس» و«عطارد» بمواجهة برجك يضعان بطريقك العقبات، ومع ذلك، من الثلاثاء للجمعة: يساعدك «القمر» على إيجاد حلول. قد تصل لمعلومات وأدوات تسمح لك بتحقيق مكاسب، وتنجح في إثبات وجودك أينما حللت، وتجمعك بالأصدقاء والأحباب أوقات هانئة. ما عدا ذلك، يطالبك الفلك أن تراجع نفسك بصدق عاطفياً، ولا تصطدم بالأهل والأقارب. أول الأسبوع: ضاعف الحذر وتحكّم في أعصابك، واهتم بالدقّة ولا تتسرّع في قراراتك.

برج العقرب

رغم معاكسة «زحل» و«المشتري»، تجد لديك هذا الأسبوع مخزوناً من الأفكار والمشروعات الواعدة، ورغم الضغوط العائلية والاجتماعية، يمكنك أن تعيش مشاعر إيجابية، وتقوم بواجباتك المهنية والمنزلية والعائلية على أكمل وجه مهما تعرّضت لنقد سلبي أو استفزاز. الوقت مناسب أيضاً للإصلاح والاقتراب بودّ ممّن تحب. الثلاثاء والأربعاء: انتبه لحقوقك واحمِ مصالحك ولا تتذمّر إذا تأجّلت أمور، وإذا كنت متزوجاً، تمهل في ردود فعلك وأقوالك.

برج القوس

من السبت إلى الأربعاء: تتمتّع بالطاقة وتتيسّر أعمالك.. تحلّل وتستنتج ببراعة وتصيب هدفك، لكن الخميس والجمعة: قد تحتار في خيارات مهنية ومالية وحينئذٍ عليك أن تدرس بعناية وكن ملتزماً بالقوانين. كما أن «فينوس» و«عطارد» داعمان ويعدانك بالتوافق مع الأحباب والأصدقاء، فقط انتبه لعلاقتك بالأهل والأقارب طوال الوقت، ولا تستجب لمحاولات استفزازك، وإذا كنت متزوجاً، عليك أن تبقى هادئاً مع شريك حياتك خاصة يومي الخميس والجمعة.

برج الجدي

«الشمس» و«عطارد» معاكسان وقد يثقلان كاهلك بالمسؤوليات، وعليك أن تتأنّى في خياراتك، وخاصة من السبت إلى الإثنين: لا تقُم بنشاطات مهنية ومالية مهمّة. كما أن الخلافات أو الضغوط العائلية والعاطفية قائمة ومن المهم أن تكبح غضبك، رغم ذلك، من الثلاثاء للجمعة: تبدو قادراً على التفاوض، وتلاحق أهدافك بشجاعة. حينئذٍ، تتمتع أيضاً بالسحر والجاذبية وتؤثّر في الجنس الآخر، وتنجح في إقناع من حولك بأفكارك وقناعاتك.

برج الدلو

«الشمس» و«عطارد» بمنزل العلاقات يدفعانك للسعي بجدية لإنجاز أعمالك، وتنفعك نظرتك الثاقبة في إصابة أهدافك.. يمكنك أيضاً أن تقوم بتنمية مشاريع أو نشاطات. كما أن «فينوس» يمنحك طاقة ومشاعر دافئة.. تجذب الكثيرين وتوطّد صلاتك الاجتماعية والعاطفية. الثلاثاء والأربعاء: ينصحك الفلك بالحذر والتدقيق والاهتمام بصحتك. عائلياً، «القمر» يثير أعصابك في هذين اليومين، لكنها ضغوط عابرة تتطلّب منك صبراً وتفهّماً، وطوال الوقت: لا تتبرّع بإعلان أخبارك.

برج الحوت

«المريخ» في وضع معاكس وعليك أن تقاوم التشوّش والعصبية، وأن تدرس الأمور المهنية والمالية بتروٍ، واعتنِ بصحتك. على الصعيد العاطفي والعائلي والاجتماعي، تجنّب سوء التفاهم وانتبه لعلاقاتك. ومع ذلك، الثلاثاء والأربعاء: الوقت مثالي لبحث مشاكل مهنية ومالية عالقة.. حينئذٍ، تتمتّع باليقظة والقدرة على الإقناع. كما أن الأفلاك تعدك في هذين اليومين بقضاء أوقات حلوة مع الجميع، فقط احرص على الكتمان والتواضع طوال الوقت.

العمل الإنساني نهج حياة

مريم الحمادي Mariam Al Hammadi
مديرة مؤسسة القلب الكبير في الإمارات

@thebigheartuae



ثقافة الفرد وممارساته هي انعكاس للثقافة السائدة في مجتمعه، وتلعب دوراً كبيراً في تحديد خياراته المستقبلية. نشأت في مجتمع تأسس على قيم العطاء والخير والإنسانية، يحتضن على أرضه أكثر من 200 جنسية تحمل ثقافات وقناعات مختلفة، وتشارك معنا مسيرتنا بمختلف تفاصيلها وهو ما أسهم في توسيع رؤيتنا للعالم وتعميق إحساسنا بالمسؤولية تجاه القضايا الإنسانية للشعوب.

هذه الثقافة الاجتماعيّة تجسدت في المؤسسات الاجتماعيّة والأكاديميّة التي تعزز قيم العمل الإنساني لدى الناشئة والشباب، ولا زلت أذكر كيف كانت هذه المؤسسات تشركنا في جمع التبرعات المادية والعينية للمحتاجين، وكيف كانت تخصص أوقاتاً لتعليمنا قيمة الشعور بالآخرين ومساعدتهم وكيف أن هذا العمل هو واجب أخلاقي على كل فرد، وكيف ينعكس أيضاً بشكل إيجابي على مجمل ممارساتنا الحياتيّة فنصبح أكثر تفهماً وصبراً وتعاطفاً مع أنفسنا وعائلاتنا ومجتمعنا.

العيش في هذا المحيط الحيوي والمتفاعل مع قضايا الآخرين، خلق عندي الكثير من الأسئلة، مثل ما الذي يمكن فعله لتخفيف المعاناة عن ضحايا النكبات والصراعات والكوارث والفقر؟ وهل الاهتمام بمعاناة الناس مهمة ملقاة على عاتق المؤسسات أم أن على الأفراد والمجتمعات المساهمة أيضاً، وهل تكفي المساعدة هنا والدعم هناك للحد من المعاناة أم يجب التفكير بمنطق أكثر استدامة واستمرارية وتعزيز قدرة المجتمعات أنفسها بنوع معين من البرامج والمشاريع؟

هذه الأسئلة وغيرها وجدت إجاباتها في السياسة العامة للدولة وجهودها الإنسانية تجاه المجتمعات والشعوب المتضررة، ووجدت طريقي ومنهجي نحو خدمة القضايا الإنسانية في توجيهات صاحب السمو حاكم الشارقة، ورعاية قرينته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة مؤسسة القلب الكبير، فبرعايتهما قامت مؤسسة القلب الكبير، وترسخت ثقافة العمل الإنساني كمكون أساسي لثقافة المجتمع ككل، وأصبحت مواقفهما تجاه المجتمعات القريبة والبعيدة نموذجاً لكل فرد، ومن خلالها أدركنا أن العمل الإنساني ليس عملاً يتم في مواسم معينة، ولا يجب أن يكون ردة فعل على حادثة ما، بل هو منهج حياة وموقف ثابت وتعبير راقي عن قيمنا وأخلاقنا التي نؤمن بها.

في العام 2008 كانت تجربتي الأولى في العمل الإنساني على نطاق واسع، حيث انضممت إلى حملة سلام يا صغار التي أطلقتها الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي لدعم ومساعدة الأطفال في فلسطين المحتلة، وفي العام 2013 امتدت الحملة لتشمل الأطفال ضحايا الصراع في سوريا، ليتم دمج الحملتين اللاتي شكلتا معاً نواة مؤسسة القلب الكبير وأطلقتها سموها رسمياً في عام 2015.

أشعر بفخر لدوري كمديرة مؤسسة القلب الكبير، وتعلمت من تجربتي في السنوات الماضية، أن العمل بشكل عام والإنساني بشكل خاص يكون بالأثر والشغف والمثابرة، وتعلمت أيضاً أن الأفكار النبيلة لا تتحوّل وحدها إلى ممارسات ومشاريع وبرامج من دون قرار وتخطيط مسبق ومن دون تنسيق وتعاون بين كافة مكونات المجتمع.


مارغريت
MARGARET
رمضان
يجمعنا
mbc



TWENTY~4 تقدم الساعة الأوتوماتيكية PATEK PHILIPPE

BEGIN YOUR OWN TRADITION



AlKhobar: King Khalid St. - Tel. 013 8942222 - الخبر: شارع الملك خالد